Tracey Godridge

FAMILIE
CUM SĂ FII O MAMĂ MINUNATĂ
Sfaturi și strategii pentru un start bun în viață al copilului tău
Ghidul părintelui modern

/

I

i

[r]TRACEY CODRI DCE

Cum să fii o mamă minunată

GHIDUL PĂRINTELUI MODERN

LITERA *201*
*3*LITERA®

How to Be a Great Mum Tracey God ridge Copyright © 2007 Tracey Godridge Ediție publicată pentru prima dată de W. Foulsham & Co. Ltd, reprezentată de Cathy Miller Foreign Rights Agency, Londra, Anglia

Cum să fii o mamă minunată Tracey Godridge
Editura Litera O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti. România tel.: 021 319 63 90, 031 425 16 19, 0752 548 372; e-mail: comenzi@litera.ro
Ne puteţi vizita pe www.litera.ro

Copyright © 2013 Litera pentru versiunea în limba română Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Ioana Mitea, Alexandru Popovici

Tracey Godridge este jurnalist şi autor specializat în naştere şi parenting. Lucrează de mulţi ani ca editor şi editor consultant pentru unele dintre cel mai bine vândute reviste britanice de parenting şi este colaborator permanent al unor reviste şi website-uri în domeniu. Este autoare a mai multor cărţi despre îngrijirea copiilor

.Pentru Martin, Cora, Eden şi Noah

INTRODUCERE

Urinează să devii mamă. Indiferent dacă ai planificat acest lucru de mult timp sau este o surpriză emoţionantă, probabil că eşti copleşită de o grămadă de sentimente: uimire, bucurie, tulburare, confuzie. Viaţa ta pare acum mai bogată şi mai cuprinzătoare decât ţi-ai fi imaginat vreodată. în acelaşi timp, te simţi cuprinsă deopotrivă de temeri şi de sentimente

protectoare. Vei putea să satisfaci toate nevoile copilului tău? Vei reuşi să fii o mamă minunată?

Nimeni nu te poate contrazice atunci când afirmi că a fi părinte este o responsabilitate uriaşă. De fapt, date fiind problemele grave cu care se confruntă părinţii (copii obezi, drogaţi, agresaţi, adolescente însărcinate), prezentate constant de mass- media. e uimitor că oamenii mai fac copii. Deci, cum să nu te laşi copleşită de toate aceste griji inevitabile? îmi amintesc că mama mi-a spus odată, când mă frământam la ce şcoală să-mi duc fiica: „Când erai mică, nu aveam grijă decât să-ţi fie cald, să fii bine hrănită şi să ai parte de multă iubire." Şi avea mare dreptate. Con- centrează-te pe aceste elemente absolut esenţiale - să ai grijă ca micuţul tău să fie sănătos şi fericit - şi te vei putea simţi încrezătoare că faci într-adevăr o treabă bună.

Bineînţeles, lucrurile de care are nevoie copilul tău pentru a rămâne sănătos şi fericit se vor schimba pe măsură ce acesta creşte şi se dezvoltă, iar recunoaşterea nevoilor în

schimbare ale copilului tău va fi cea mai bună modalitate de a-l ajuta să rămână aşa. De exemplu, cum îţi poţi încuraja copilaşul încăpăţânat să savureze alimentele sănătoase? Care este cea mai potrivită persoană să aibă grijă de copil dacă te întorci la serviciu? Care este cea mai bună modalitate să-l convingi pe copilul tău cam leneş, în vârstă de nouă ani, să facă mai multă mişcare? Care este cea mai bună modalitate de a-l ajuta pe adolescentul tău să se cunoască pe sine şi să-şi

dezvolte personalitatea? Sper că informaţiile, sfaturile şi strategiile oferite aici te vor ajuta să îi oferi copilului tău un start bun în viaţă, să-i încurajezi obiceiurile care îl vor ajuta să rămână în formă şi să-şi păstreze sănătatea toată viaţa şi îl vor înzestra cu încrederea şi stima de sine de care are nevoie pentru a deveni un tânăr fericit, capabil şi independent. Şi, în timp ce meseria de mamă - mai ales dacă vorbim despre o mamă atentă, grijulie, din momentul concepţiei şi până când copilul ei ajunge

la vârsta adultă - va fi. în mod inevitabil, o experienţă plină de provocări, să sperăm că va fi şi tot atât de interesantă, amuzantă şi plină de satisfacţii pe cât ţi-ai imaginat

.CAPITOLUL 1

Cum să fii o mamă minunată.... **Ce**

înseamnă să fii o mamă minunată?

Cel mai bun răspuns la această întrebare este că a fi o mamă minunată nu înseamnă să fii o mamă perfectă. Copiii nu au nevoie de perfecţiune şi, chiar dacă ar fi aşa. nici o mamă nu ar reuşi să fie perfectă. Dacă vei încerca, te vei simţi cu siguranţă nefericită, pentru că asta ar însemna că nu trebuie să faci nici o greşeală, ceea ce nu e nici posibil, nici de dorit!

Meseria de mamă implică atâtea roluri diferite - bucătăreasă, asistentă medicală, profesoară, şoferiţă.

consilier de carieră -, încât inevitabil vei mai greşi câteodată şi nu vei avea toate soluţiile la îndemână. De asemenea, multe lucruri se învaţă pe parcurs. Nu există pregătire formală şi nici perioadă de probă. Acum eşti însărcinată, în momentul următor îţi strângi în braţe nou-născutul şi încerci să-ţi dai seama ce înseamnă alăptarea.

Insă, dacă nici o mamă nu ar trebui să încerce să fie perfectă, în schimb, toate mamele pot fi minunate. Cum? Bineînţeles, sunt mai multe căi: să ai un extraordinar simţ al umorului şi o răbdare nesfârşită, să fii caldă şi atentă şi să gândeşti pozitiv. însă. dacă ar trebui să alegi doar cele mai importante calităţi, care crezi că ar fi cele mai importante pentru copilul tău? Mai departe sunt câteva sugestii.

1. IUBEŞTE-ŢI NECONDIŢIONAT COPILUL

Sentimentul că este iubit îl ajută pe copil să îşi consolideze încrederea în sine, însă numai dacă dragostea este necondiţionată. Aşadar, trebuie să te asiguri că cel mic ştie că îl iubeşti orice s-ar întâmpla - chiar dacă îţi sparge vaza favorită, pică la examen, îşi vopseşte părul în roz sau refuză cu încăpăţânare să mănânce mazăre. Trebuie să fie sigur că dragostea ta nu depinde de felul în care arată sau se comportă şi nu va lua forma ameninţării sau a recompensei. Asta nu înseamnă că nu poţi fi furioasă sau frustrată,

înseamnă doar că ar trebui să ştie că nu el, ci comportamentul lui îţi displace.

2. DISCUTĂ CU EL SINCER ŞI DESCHIS

Dragostea şi încrederea merg mână în mână. Cu cât eşti mai sinceră şi mai deschisă, cu atât copilul tău va avea mai multă încredere în tine şi cu atât se va simţi mai iubit şi mai în siguranţă. O legătură puternică şi apropiată cu copilul îl va ajuta pe acesta să pună bazele unui model pentru relaţiile pe care le va avea pe tot parcursul vieţii. Acest lucru înseamnă că trebuie să fii înţelegătoare şi răbdătoare, mai ales când îl ajuţi să-şi clarifice grijile şi confuziile. Mai înseamnă şi să-l asculţi fără să-l judeci. Trebuie să se simtă în largul lui să pună întrebări şi să spună ce are pe suflet, chiar dacă punctul lui de vedere este diferit faţă de al tău.

3. PREŢUIEŞTE TIMPUL PETRECUT ÎM PREUNĂ

Ca mamă, mai ales atunci când copilul este mic, vei simţi adesea că nu mai ai timp pentru tine. Insă contează mai ales cum îţi petreci timpul alături de copilul tău. Să ignori treburile casnice jumătate de oră şi să stai lângă copilul tău să-l asculţi vorbind despre noua lui preocupare va însemna mai mult pentru el decât să staţi împreună o zi întreagă în aceeaşi casă, dar în camere diferite. Timpul petrecut interacţionând

cu cel mic îi arată acestuia că pui preţ pe compania lui, lucru care, la rândul său, îi va creşte respectul de sine şi îl va ajuta să se simtă preţuit.

4. Al CRIJĂ DE SĂNĂTATEA ŞI DE STAREA GENERALĂ A COPILULUI

Să te asiguri că cel mic este în siguranţă, la căldură, bine hrănit şi îmbrăcat corespunzător este o prioritate zilnică. însă este important să te gândeşti şi la starea de sănătate ulterioară a copilului tău: obiceiurile deprinse acum vor avea un impact major asupra calităţii vieţii sale adulte. Cercetările arată, de exemplu, că, dacă cei mici sunt activi, probabil vor rămâne aşa şi pe parcursul vieţii lor adulte. La fel, dacă îţi încurajezi acum copilul să mănânce cât mai multe legume, probabil că va avea o alimentaţie sănătoasă şi ca adult.

5. CULTIVĂ TALENTELE ŞI ABILITĂŢILE COPILULUI

Pentru a putea lua ce e mai bun din viaţă, copilul trebuie să-şi descopere şi să-şi fructifice potenţialul. Asta nu înseamnă că trebuie să-l împingi să alerge înainte ca el să fie în stare să meargă. în schimb, înseamnă să găseşti modalităţi de a-i stimula şi sprijini interesele şi abilităţile - cu ajutorul cărţilor, activităţilor, noilor experienţe, plus multe încurajări şi laude. Dacă te vei concentra pe ceea ce poate în mod

realist să obţină, îl vei ajuta să aibă o părere bună despre sine şi să fie motivat să realizeze mai mult.

6. DĂ UN EXEMPLU BUN

Oricât de înspăimântător ar suna, când vine vorba să-ţi înveţi copilul cum să se comporte în societate, tu eşti primul şi cel mai important model al său în viaţă. încă din primele momente, copilul te va privi - cum vorbeşti, cum te comporţi -. iar lucrurile pe care le faci îi vor influenţa dezvoltarea pe tot parcursul vieţii. Aşa că, dacă, de exemplu, vrei ca micuţul tău să-i preţuiască pe cei din jur, să aprecieze lectura şi să respecte mediul înconjurător, atunci el trebuie să vadă că eşti afectuoasă cu partenerul tău, că preferi să citeşti o carte în loc să te uiţi la televizor şi că mergi pe jos la cumpărături în loc să iei maşina.

înainte să se nască Phoebe, eram mult mai egoistă şi mai neräbdătoare. Maternitatea şi faptul că am vrut să reuşesc în meseria de mamă m-au schimbat în bine.

SIAN, mama lui Phoebe, în vârstă de patru ani

CUM ÎNVEŢI DIN MERS

E nevoie de timp şi de experienţă pentru a deveni o mamă minunată şi vor exista momente în care anumite circumstanţe (cum ar fi stresul de la serviciu sau un şir de câteva nopţi nedormite) îţi vor submina eforturile. Atunci când se întâmplă asta, unele

strategii de sprijin vor funcţiona de minune, ajutându-te să faci faţă situaţiei.

• Vorbeşte cu oamenii în care ai încredere: partenerul de viaţă, membrii familiei, prietenii. Dacă îţi împărtăşeşti dificultăţile. acest lucru te poate ajuta să le percepi într-o lumină nouă şi deseori mai puţin negativă.

• împrieteneşte-te cu părinţi care au copii de aceeaşi vârstă cu al tău. Poate însemna foarte mult pentru tine să ştii că nu eşti singura care se confruntă cu o anumită problemă sau provocare, iar ei ar putea avea sugestii care să te ajute.

• încearcă să ai încredere în instinctul tău. Deseori, acesta te va călăuzi spre soluţia potrivită.

REZUMATUL CAPITOLULUI 1

Este nevoie de timp şi de experienţă pentru a deveni o mamă minunată şi, cu toate că nu există perioadă de probă, poţi fi pregătită. începe cu aceste principii călăuzitoare:

• Iubeşte-ţi copilul necondiţionat.
• Vorbeşte cu el sincer şi deschis.
• Preţuieşte timpul petrecut împreună.
• Ai grijă de sănătatea şi de starea generală a copilului.
• Cultivă-i talentele şi abilităţile.

Dă-i un exemplu bun
.CAPITOLUL 2

Cum să fii o mamă minunată....

Aşteptările tale

Din momentul în care afli că eşti însărcinată, în mod sigur ai deja în minte imaginea vieţii tale de mamă. Vei fi răbdătoare şi înţelegătoare, copilul tău va fi inteligent, amuzant, frumos şi deloc mofturos. Şi, spre deosebire de prietenii tăi care sunt şi ei părinţi, nu o să-l laşi să mănânce dulciuri, să se joace ore în şir la calculator sau să te ţină trează noaptea.

Aşteptările, când sunt realiste, îţi dau putere să mergi mai departe. Când te chinui în ultima etapă a travaliului, gândul că îţi vei ţine în braţe bebeluşul frumos iţi poate da acel plus de energie şi de motivaţie de care ai nevoie ca să îl aduci pe lume în siguranţă.

Cu toate acestea, aşteptările nerealiste pot fi periculoase, iar multor femei însărcinate le este greu să fie obiective în legătură cu viaţa de părinte. Multe îşi imaginează că viaţa va fi cam ca înainte, cu

excepţia apariţiei unui nou membru al familiei - extrem de dorit. Acest lucru nu este surprinzător, bineînţeles, pentru că nu ai cum să ştii exact care va fi impactul asupra vieţii tale. S-ar putea ca oamenii din jurul tău să-ţi spună că nu va fi aşa de simplu - însă nu vei înţelege pe deplin până când nu vei trece prin asta.

Adevărul este, bineînţeles, că, atunci când ai copii, totul se schimbă, de la relaţii şi garderobă până la slujbă şi felul în care te priveşti pe tine însăţi. Viaţa nu mai poate fi la fel. Şi, după cum odată ce îţi iei pentru prima oară copilul în braţe, nu ai alege ca viaţa ta să fie în nici un fel diferită, dacă există o prăpastie uriaşă între aşteptările tale şi realitatea meseriei de părinte, va fi cu atât mai greu să faci faţă schimbărilor care te aşteaptă.

înainte să rămân însărcinată, îmi imaginam că viaţa de mămică va fi la fel ca pentru acele vedete pe care le vezi în mai toate revistele în ziua de azi, afişându-se cu bebeluşul lor şi soţul devotat, în haine la modă. Acum am un bebeluş de şase luni şi sunt ceva mai înţeleaptă! Da, soţul meu ne este devotat amândurora, însă avem timp să ne afişăm împreună purtând haine la modă? Niciodată!

jACINTHA. mama lui Douglas, în vârstă de şase luni

PREGĂTIREA PENTRU MESERIA DE PĂRINTE

Este bine pentru toată lumea să te gândeşti ce aşteptări ai în privinţa vieţii de familie: pentru tine. pentru partener şi pentru copilul pe care-l vei avea. încearcă să fii realistă în legătură cu ceea ce implică activitatea de părinte, aminteşte-ţi că şi sentimentele partenerului sunt importante şi gândeşte-te şi la dorinţele pe care le ai vizavi de copilul vostru.

FII DESCHISĂ ŞI FLEXIBILĂ

Dacă ai idei preconcepute despre orice aspect al vieţii de părinte, acest lucru poate avea ca efect o întreagă serie de sentimente deloc benefice, cum ar fi vina şi dezamăgirea, dacă lucrurile nu merg aşa cum ţi-ai planificat. De exemplu, nu vei putea naşte pe cale naturală sau vei avea fetiţă când tu sperai să ai băiat sau, printr-un concurs de împrejurări, vei fi nevoită să locuieşti într-un oraş mare, iar tu ţi-ai imaginat că cei mici vor creşte în provincie. Să ai o atitudine deschisă şi flexibilă în legătură cu perioada următoare te va ajuta să faci faţă neprevăzutului.

FII PREGĂTITĂ PENTRU BINE, DAR ŞI PENTRU RĂU

Să devii părinte va fi unul dintre lucrurile cele mai pline de satisfacţie pe care le vei face, însă deseori va însemna şi multă muncă (mai ales în primii ani), plictiseală (scutece de schimbat la nesfârşit, mâncare

de gătit...) şi frustrare (prea puţin timp pentru tine însăţi, pentru partener şi pentru prieteni). Recunoaşterea acestor provocări de ordin emoţiona] şi practic te va ajuta să le faci faţă, la fel ca şi dragostea, ajutorul din partea rudelor şi a prietenilor, sfaturile bune şi simţul practic.

NU FACE PRESUPUNERI ÎN LEGĂTURĂ CU SENTIMENTELE PARTENERULUI

S-ar putea să ai propriile idei despre cum veţi gestiona viaţa de familie - inclusiv responsabilităţile gospodăreşti, întoarcerea ta la serviciu sau renunţarea la acesta şi alte probleme importante, cum ar fi disciplina, educaţia şi banii. însă nu poţi presupune că partenerul tău va fi de aceeaşi părere. încearcă să priveşti în viitor şi să discuţi despre aceste probleme dinainte. Acest lucru vă va da amândurora ocazia să vă rezolvaţi diferenţele de opinie şi să găsiţi modalităţi de a vă ocupa de situaţiile cu potenţial conflictual înainte să se instaleze dezamăgirea şi resentimentele.

CÂNDEŞTE-TE BINE CE SPERANŢE ÎŢI FACI PENTRU COPILUL TĂU

Asemenea celor mai mulţi părinţi, îţi vei dori ca micuţul tău să aibă parte de o educaţie bună, de multe oportunităţi şi, până la urmă, de o carieră de succes şi

de un stil de viaţă excelent. Insă încearcă să nu mergi prea departe cu speranţele şi iluziile. Am- inteşte-ţi că una este să cultivi ambiţia copilului tău şi alta este să îl împovărezi cu propriile tale ambiţii. în loc să pui şi mai multă presiune asupra lui, trebuie să îţi vezi copilul ca fiind unic şi special în felul lui şi să îl iubeşti în primul rând pentru ceea ce este, nu pentru ceea ce ai vrea tu să fie.

întotdeauna mi-a plăcut muzica şi, când eram însărcinată, îmi imaginam cum voi sta la pian alături de fiul meu cântând împreună duete. Din păcate, pe el nu îl interesează deloc pianul. însă, deşi nu cântă, îi place foarte mult să mă asculte pe mine cântându-i melodiile lui preferate, aşa că tot putem să petrecem împreună momente plăcute.

AISHA, mama lui Seb, în vârstă de nouă ani

REZUMATUL CAPITOLULUI 2

Pregăteşte-te pentru meseria de mamă gândindu-te la realitatea vieţii de familie pe care o veţi avea împreună.

- Lucrurile nu se rezolvă întotdeauna aşa cum îţi imaginezi; fii deschisă şi flexibilă!

- Nu vârî capul în nisip. Viaţa de mamă îţi poate aduce incredibil de multe satisfacţii, însă vor fi de asemenea şi multe momente grele.
- Aminteşte-ţi că este un efort comun împreună cu partenerul tău. încearcă să anticipezi problemele cele mai importante şi să vorbeşti despre ele înainte să apară, rezolvând din timp diferenţele de opinie.

Fii realistă în legătură cu viitorul copilului tău. Aşteptările nerealiste i-ar putea afecta respectul de sine şi încrederea în sine

.CAPITOLUL 3

Sarcina - cum să ai grijă de tine şi de copilul tău

Afli că eşti însărcinată. Ai creat o nouă viaţă. Zilnic, mii de femei fac asta, însă nu va înceta niciodată să fie un miracol. Şi, chiar dacă acum copilul tău nenăscut este cam de mărimea unui bob de mazăre, el creşte repede şi depinde de tine pentru absolut orice. Aşa că, odată ce ai trecut peste şoc, bucurie, uşurare sau panică, vei vrea să ştii cum te poţi asigura că sarcina decurge normal şi că bebeluşul tău se va naşte perfect sănătos.

ALEGEREA ÎNGRIJIRII PRENATALE

Este posibil, cu ajutorul testelor de sarcină pentru acasă, să ştii că vei avea un copil cam de la şase săptămâni încolo. însă, la fel ca multe alte femei, deşi ai vrea să strigi vestea în gura mare ca să te audă toată lumea, te-ai putea decide să o ţii numai pentru tine până când scade semnificativ riscul unui avort, adică în jur de *12* săptămâni.

Cu toate acestea, există multe motive să-ţi faci o programare la medicul de familie cât mai devreme. Cercetările au arătat că, atunci când vine vorba de a aduce pe lume un bebeluş sănătos, îngrijirea prenatală este unul dintre cei mai importanţi factori. Şi. cu cât optezi mai devreme pentru un anumit tip de îngrijire prenatală, cu atât mai mult timp vei avea la dispoziţie ca să stabileşti o relaţie bună cu medicul care te va supraveghea, ca să ceri şi să foloseşti toate sfaturile de care ai nevoie pentru a avea grijă de tine (şi implicit de copilul tău) şi să efectuezi toate testele prenatale disponibile *(vezi* p. 31) - unele se pot face chiar de la 11 săptămâni.

Pe măsură ce sarcina avansează, vei vrea să discuţi despre speranţele şi dorinţele pe care le ai cu privire la travaliu şi naştere. Deşi principala ta preocupare va fi ca bebeluşul să se nască sănătos, experienţa ta în timpul travaliului poate avea un

impact asupra primelor câteva zile - şi câteodată chiar mai mult - de după naştere. Cu cât îţi acorzi mai mult timp pentru a medita asupra acestor opţiuni variate, cu atât mai bine informată vei fi şi cu atât va creşte posibilitatea de a face alegerea care ţi se potriveşte.

Va trebui să te gândeşti unde vrei să naşti, pentru că acest lucru te va face să priveşti cu mai multă încredere spre ziua cea mare. Poţi naşte în spital, în maternitate sau într-o clinică de stat ori particulară.

Al GRIJĂ DE SĂNĂTATEA TA

Dacă nu ai reuşit încă să scapi de acest obicei, acum este timpul să renunţi la fumat, deoarece creşte riscul morţii fetale, al greutăţii scăzute la naştere şi al complicaţiilor din timpul sarcinii, cum ar fi avortul şi hemoragia. Dacă ai nevoie de ajutor pentru a renunţa, vorbeşte cu medicul de familie sau cu un consilier specializat.

La fel, dacă eşti obişnuită să sari peste mese, să mănânci numai la fast-fooduri sau să rezişti de-a lungul zilei cu multe căni de cafea ori de ceai negru, acum este momentul să-ţi reevaluezi obiceiurile culinare şi să te concentrezi pe adoptarea unei alimentaţii sănătoase. Copilul tău nenăscut depinde de tine pentru a primi toate substanţele nutritive ce-i sunt necesare, aşa că. dacă ai o alimentaţie sănătoasă

şi echilibrată, şi el va avea de câştigat. Regulile de bază sunt simple. Încearcă să mănânci o mare varietate de alimente integrale în fiecare zi: suficienţi carbohidraţi, cinci porţii de fructe şi legume şi cantităţi moderate de carne şi peşte. Sar- dinele, macroul şi somonul la conservă sau proaspăt sunt foarte benefice, deoarece conţin acizi graşi esenţiali (AGE), vitali pentru dezvoltarea creierului (deşi unii peşti graşi ar trebui evitaţi, *vezi* p. 24).

Produsele lactate sunt importante pentru formarea unui sistem osos sănătos. încearcă să bei cel puţin un pahar de lapte pe zi. Dacă eşti vegetariană, va fi nevoie să incluzi în alimentaţie leguminoase, linte şi proteine din soia, precum şi fructe şi legume pentru a te asigura că primeşti suficiente proteine şi minerale. Ai putea avea nevoie de suplimente de fier şi vitamina B; cere sfatul medicului tău pentru mai multe informaţii.

Toate femeile însărcinate sunt sfătuite să ia un supliment zilnic de 400 micrograme de acid folie, din momentul concepţiei şi în timpul primelor trei luni de sarcină, pentru a preveni spina bi- fida sau alte defecte de tub neural ale bebeluşilor. Şi să nu îţi imaginezi că sarcina este o scuză ideală pentru a-ţi umple farfuria. Experţii în problemele sarcinii declară

că cele mai multe femei nu au nevoie să-şi crească deloc consumul caloric în primele şase luni de sarcină, iar, după aceea, doar cu 200 de calorii pe zi - echivalentul a doar o felie de pâine prăjită cu brânză. De fapt, dacă greutatea mamei este peste limitele normale admise sau mult sub acestea, poate creşte riscul unor complicaţii în timpul sarcinii, inclusiv al hipertensiunii arteriale şi al naşterii premature.

CE SĂ REDUCI ÎN CANTITATE ŞI CE SĂ EVIŢI

Deşi cele mai multe alimente sunt benefice pentru sănătatea fătului, există şi unele care pot cauza toxiinfecţii alimentare sau pot prezenta alte riscuri.

- Produsele lactate insuficient pasteurizate (mai ales brânze- turile moi şi cele cu mucegai).
- Ouăle şi carnea de pasăre insuficient preparate.
- Maioneza făcută in casă (maioneza din comerţ, făcută din ouă pasteurizate, este acceptată).
- Măruntaiele şi produsele pe bază de măruntaie, mai ales ficatul, care, deşi este bogat în fier, conţine prea multă vitamina A.
- Carnea sau pateul insuficient preparate.
- Alimentele semipreparate, dacă nu sunt încălzite foarte bine.

• Legumele nespălate sau salatele prespălate. Acestea ar trebui să fie spălate foarte bine, pentru că pot conţine parazitul toxoplasmozei.

• Unii peşti graşi, cum ar fi rechinul sau peştele-sabie, care tind să conţină cantităţi mari de mercur şi pot afecta sistemul nervos în dezvoltare al bebeluşului. Tonul la conservă ar trebui să fie restricţionat la 140 g pe săptămână.

• Cel mai bine ar fi să eviţi scoicile crude.

• Alcoolul: deşi nu există dovezi conform cărora cantităţi mici de alcool pot avea efect asupra dezvoltării fătului, cercetările au arătat că un consum frecvent de alcool (mai mult de două unităţi pe zi) sau o formă episodică de consum excesiv are un asemenea efect. Astfel, multe femei urmează calea cea mai sigură şi evită alcoolul în timpul sarcinii.

• Alune, dacă vreun membru al familiei are alergie la arahide.

• Cafeină: limitează consumul de cafea la aproximativ 300 mg pe zi (trei ceşti de 100 mg de cafea instant). Nu uita că şi ciocolata caldă conţine cafeină.

Greţurile matinale fac din alimentaţie o adevărată corvoadă. Am descoperit că nu pot ingera

decât cantităţi mici, aşa că acum iau cinci sau şase mese mici in loc de trei mese bogate.

SARAH, 29 de ani, însărcinată în aproape trei luni

UN SOMN SĂNĂTOS

Este vital să te asiguri că dormi bine noaptea. Somnul întăreşte sistemul imunitar şi reduce şansele de îmbolnăvire. Un sistem imunitar slăbit ar putea reprezenta un risc atât pentru tine, cât şi pentru copil.

în primele luni, probabil că nu vei putea ţine ochii deschişi. Primul trimestru, atunci când au loc atât de multe schimbări vitale, este cel mai obositor. Cu toate acestea, în timp ce copilul creşte, poate deveni dificil să dormi. Somnul poate dispărea dacă încerci să-ţi găseşti o poziţie confortabilă pentru a adormi, dacă începi să-ţi faci griji în legătură cu viitorul şi dacă ai nevoie să mergi la baie. Ascultă-ţi corpul şi încearcă să te odihneşti cât de mult poţi.

Din fericire, până la jumătatea celui de-al doilea trimestru, cele mai multe femei se simt din nou pline de energie.

SFATURI PENTRU SOMN

- Stabileşte-ţi un program regulat şi relaxant înainte de culcare. Mersul la culcare şi trezitul mereu la aceleaşi ore pot ajuta la reglarea ceasului biologic.

• Simte-te confortabil. Investeşte într-o varietate de perne de diferite forme pentru a-ţi susţine abdomenul şi spatele în pat.

• Fă mişcare regulat *(vezi* pp. 28-29) pentru a te ajuta să dormi mai bine noaptea, însă lasă să treacă cel puţin trei sau patru ore de relaxare după programul de mişcare înainte să încerci să adormi.

• învaţă-te să tragi câte un pui de somn de 30 sau 60 de minute, în timpul zilei, care poate să-ţi dea cu adevărat energie, iar dobândirea acestei deprinderi îţi va folosi în special când va trebui să faci faţă nopţilor nedormite, după naşterea copilului.

• încearcă nişte tehnici de relaxare. Yoga, exerciţiile uşoare de stretching, masajul şi respiraţia adâncă te pot ajuta să-ţi calmezi mintea şi să-ţi relaxezi corpul, pregătindu-te pentru somn.

• Evită să mănânci sau să bei cu puţin înainte de ora de culcare. Acordă corpului tău timp suficient pentru a digera alimentele. Arsurile la stomac şi mersul des la toaletă pot sta în calea unui somn bun.

SCHIMBĂRILE BRUŞTE DE DISPOZIŢIE

Fiecare viitoare mămică spune că, atunci când eşti însărcinată, treci printr-un adevărat carusel al stărilor emoţionale. Acum te simţi bine, dar peste un minut vrei să-ţi îngropi faţa în pernă şi să tragi un plâns

zdravăn. Schimbările de comportament în timpul sarcinii sunt normale. Acest lucru se datorează parţial schimbării nivelurilor hormonilor progesteron şi estrogen. însă faptul că aştepţi un copil poate aduce după sine nişte îngrijorări fireşti în legătură cu viitorul. Grijile în legătură cu relaţiile, banii şi sănătatea copilului pot avea un impact semnificativ asupra stării tale emoţionale.

Schimbările bruşte de dispoziţie sunt mai des întâlnite în primul trimestru. Mai târziu, pe măsură ce organismul se adaptează la schimbări şi te obişnuieşti cu starea de graviditate, schimbările de dispoziţie ar trebui să fie mai rare.

Totuşi, dacă nu poţi scăpa de aceste schimbări de dispoziţie, cere ajutorul medicului de familie. Cercetările au arătat că stresul excesiv al mamei poate afecta fătul, încetinind creşterea şi crescând riscul de hiperactivitate. S-a descoperit, de asemenea, o legătură între stres şi naşterea prematură.

La şase luni de sarcină, am descoperit că mă simţeam confortabil în pat numai dacă aveam abdomenul susţinut de o *pernă în formă de pară. Acest lucru a fost esenţial pentru mine.*
MARTINE, 32 de ani, mama lui Samantha, în vârstă de trei luni

Cum faci faţă schimbărilor de dispoziţie

- Vorbeşte despre această problemă. Discută despre sentimentele tale cu partenerul de viaţă, cu prietenii, cu familia, cu medicul de familie, în loc să le ţii pe toate în tine: acest lucru te va ajuta să capeţi o perspectivă mai clară asupra lucrurilor.
- Fă ceva ce îţi place. O activitate care te face să te simţi bine te ajută să treci mai uşor peste momentele mai grele ale sarcinii. încearcă să tragi un pui de somn. să faci o plimbare sau să ieşi cu o prietenă.
- Fă mişcare regulat *(vezi* mai jos). Activitatea fizică poate creşte nivelul serotoninei, o substanţă chimică din creier care influenţează starea de bine.

Probabil că a fost foarte greu de trăit alături de mine. Emoţional, am fost la pământ în primele câteva luni, chiar dacă ne doriserăm cu disperare un copil. Din fericire, soţul meu a fost incredibil de răbdător şi de implicat. Faptul că am discutat cu el m-a ajutat, cu siguranţă.

JO. 37 de ani, mama lui Alex. în vârstă de un an

Exerciţii fizice regulate

Să ieşi la o plimbare rapidă, să faci o tură de bazin la piscină sau să mergi la şedinţe de yoga - toate aceste activităţi pot avea numeroase beneficii pentru tine şi pentru copilul tău. Mişcarea regulată îţi va da mai multă energie, te va ajuta să faci faţă mai bine oboselii, să ai un tonus muscular bun şi mai multă putere, ducând mai uşor greutatea pe care o capeţi în timpul sarcinii. Te vei simţi mai fericită, vei dormi mai bine şi vei dobândi, puţin câte puţin, rezistenţa de care ai nevoie în timpul travaliului.

Evident, este mai bine ca unele sporturi să fie evitate în timpul sarcinii, cum ar fi exerciţiile aerobice solicitante, sporturile de contact şi alte sporturi, ca echitaţia, unde siguranţa poate fi o problemă. Cere aprobarea medicului în legătură cu alegerile pe care le faci în materie de sport şi mişcare şi opreşte-te atunci când corpul tău îţi transmite acest mesaj.

Ce tip de mişcare?

- înotul este un sport minunat, ce poate fi practicat tot anul şi este util mai ales în ultima etapă a sarcinii, pentru că apa te ajută să te simţi mai uşoară.
- Plimbările pot fi integrate cu uşurinţă în programul zilnic, iar spre sfârşitul sarcinii pot ajuta la poziţionarea copilului pentru naştere.
- Yoga este benefică pentru sporirea flexibilităţii şi pentru deprinderea unor tehnici de respiraţie şi concentrare care vor fi de ajutor în timpul travaliului.
- Exerciţiile planşeului pelvin trebuie făcute neapărat. Un sfat bun este să faci câte o serie de fiecare dată când te speli pe mâini după ce ai mers la toaletă sau în timp ce mergi către serviciu sau te întorci de la serviciu. Poate ţi se pare greu de crezut, dar nimeni nu va şti ce faci.

Am alergat mereu, iar în timpul primelor luni de sarcină mi-am continuat programul, făcând jogging în fiecare zi. Acum sunt însărcinată în cinci luni şi mi se pare mai confortabil să practic mersul rapid.
PHILLIPA, 34 de ani

SIGURANŢA LA SERVICIU

Poate fi o provocare să faci faţă şi serviciului, şi perioadei de gra- vidie. Pe de o parte, eşti distrasă de schimbarea uriaşă ce are loc în viaţa ta, pe de altă parte, s-ar putea să îţi doreşti să dovedeşti că eşti la

fel de dedicată muncii ca oricând. Cu toate acestea, de dragul tău şi al copilului, sarcina nu este momentul potrivit în care să creşti miza. în schimb, trebuie să-ţi asculţi corpul şi să încerci să stabileşti un echilibru potrivit atât pentru tine, cât şi pentru copil.

Condiţii specifice care pot cauza probleme pe timpul sarcinii sunt munca de noapte, lucrul cu animalele, radiaţiile, agenţii biologici sau anumite metale şi substanţe chimice. Informează-ţi angajatorul imediat cum afli că eşti însărcinată, pentru a se putea lua măsuri de evitare a riscurilor inutile.

Mediul de lucru

- Ai grijă de spatele tău. Dacă slujba ta înseamnă să stai pe scaun la birou toată ziua, asigură-te că scaunul este la înălţimea potrivită şi oferă sprijin în regiunea lombară. S-ar putea să fii nevoită să foloseşti mai multe perne.

E un coşmar să mă înghesui în fiecare dimineaţă în metrou ca să ajung la lucru - mai ales pentru că sunt destul de timidă şi urăsc să cer cuiva să îmi cedeze locul. Din fericire, angajatorul meu a avut multă înţelegere şi mi-a permis să lucrez de acasă o zi pe săptămână.

JENINE, 27 de ani, însărcinată în cinci luni şi jumătate

- Mişcă-ţi frecvent picioarele pentru a menţine circulaţia sângelui.

- Bea multă apă. Aerul condiţionat provoacă deshidratare.
- Ridică-te de la birou o dată la câteva ore şi plimbă-te puţin pentru a menţine circulaţia activă şi pentru a te reenergiza.
- Vorbeşte cu angajatorul pentru a-ţi adapta puţin programul de lucru, ca să eviţi orele de vârf. Traficul infernal şi mijloacele de transport aglomerate pot fi o experienţă epuizantă.

ACORDĂ ATENŢIE TESTELOR PRENATALE

Deşi unele teste, cum ar fi ecografiile, sunt în prezent o normă, decizia cu privire la efectuarea lor îţi aparţine totuşi. Rostul lor este de obicei acela de a-ţi arăta cum progresează sarcina şi dacă bebeluşul se dezvoltă normal sau are o afecţiune congenitală, cum ar fi sindromul Down sau alte probleme majore. Testele de tip screening indică riscul ca fătul să aibă o anumită problemă. Testele de diagnostic îţi vor spune cu siguranţă dacă aceasta există sau nu. Este important să reţii însă că testele de diagnostic sunt invazive şi prezintă un uşor risc de avort.

Cele mai multe femei aleg să facă ecografii sau analize pentru că vor să se asigure că totul merge bine. Şi, în cele mai multe cazuri, aşa se şi întâmplă. însă, înainte să te decizi dacă vei efectua sau nu

testele prenatale, este bine să te gândeşti ce ai face dacă ai primi veşti proaste.

înscrierea la cursurile prenatale

Multe femei preferă să nu se gândească prea des la travaliu şi naştere până când nu sunt nevoite să facă asta, însă, dacă eşti bine informată, vei face faţă mai bine situaţiei. Cursurile prenatale reprezintă o mare oportunitate de a afla mai multe, de a discuta despre anumite idei şi griji şi de a întâlni alte femei într-o situaţie similară.

La cursurile cele mai populare, locurile se ocupă din timp, astfel că, dacă eşti interesată să faci un curs prenatal, cere din vreme medicului mai multe detalii. Tipurile de cursuri variază. Ai putea opta pentru cursuri la care participă numai femeile sau pentru cele destinate cuplurilor, de pildă, punând accentul pe oferirea de informaţii şi dobândirea unor abilităţi practice pentru proaspeţii părinţi, sau cursuri de naştere active, bazate pe yoga, şi exerciţii speciale care să te ajute în timpul travaliului şi al naşterii.

Alegerea unui curs

- Ce se va preda? Dacă vrei să exersezi tehnicile de respiraţie şi poziţiile în care să naşti, atunci ţi s-ar potrivi mai degrabă un curs activ de naştere decât un curs despre abilităţile parentale.

- Cât de mare este grupul? Cursurile la care participă un număr mai mic de persoane ar putea fi mai prietenoase, însă se va aştepta de la tine să participi mai mult decât în cazul unui curs la care asistă activ multă lume.
- Există grupuri de sprijin pentru perioada postnatală? Faptul că întâlneşti femei care au copilaşi de aceeaşi vârstă cu al tău poate fi de mare ajutor şi îţi poate da încredere.

FORMAREA UNEI LEGĂTURI CU BEBELUŞUL TĂU NENĂSCUT

Formarea unei legături poate începe din momentul în care ştii că eşti însărcinată, deşi, deseori, nu începi să te simţi ataşată de cel mic decât atunci când faci prima ecografie sau când îl simţi pentru prima oară mişcând în pântecul tău. Spre sfârşitul sarcinii, faptul că îţi vei acorda timp şi spaţiu să îţi stabileşti un ritm comun cu copilul şi să te simţi aproape de el înainte de a-l ţine pentru prima oară în braţe te va ajuta să te simţi optimistă şi motivată în timpul travaliului şi al naşterii.

Modalităţi de a stabili o legătură cu cel mic

- încearcă să te răsfeţi, mai ales în ultimele câteva săptămâni, petrecând cam jumătate de oră pe

zi relaxându-te şi concen- trându-te numai asupra ta şi a copilului.

• Mângâie-ţi burtica şi încearcă să-ţi dai seama de poziţia în care se află copilul. Spre sfârşitul sarcinii, când se face mai mare, ai putea să îi simţi chiar funduleţul, mânuţele sau picioruşele, atunci când se mişcă.

• Vorbeşte cu el. Copiii aud în pântecul mamei de la 19-22 de săptămâni de sarcină şi, după naştere, îţi pot recunoaşte vocea şi o pot distinge de cea a altor persoane din jur.

Eu vorbesc cu copilul meu atunci când mă relaxez în cadă. îi spun că abia aştept să ne vedem pentru prima oară!

CATHERINE, 29 de ani, însărcinată în opt luni şi jumătate

REZUMATUL CAPITOLULUI 3

Ai grijă de sănătatea şi de starea ta generală din următoarele nouă luni şi astfel îţi vei ajuta bebeluşul să aibă cel mai bun start în viaţă.

• Cel mai bine ar fi să îţi faci un plan de îngrijire prenatală cât mai devreme cu putinţă.

• Este recomandabil să ai o alimentaţie echilibrată, compusă din multe alimente variate, proaspete şi integrale.

- Rezolvă-ţi problemele cu somnul pentru a evita oboseala excesivă.
- Ai schimbări bruşte de dispoziţie? Vorbeşte despre acest lucru cu partenerul de viaţă, cu o prietenă sau cu medicul tău.
- Fă mişcare regulat.
- Ai grijă să fii în siguranţă la serviciu. Cel mai bine este să-ţi informezi angajatorul cât mai devreme cu privire la faptul că eşti însărcinată. încearcă să asculţi mesajele pe care ţi le transmite corpul.
- Adu-ţi aminte că este decizia ta dacă să faci sau nu teste prenatale.
- Mergi la un curs prenatal. Vei primi multe informaţii relevante şi ai putea să-ţi faci şi noi prietene.

• Stabileşte o legătură cu copilul tău. îl vei întâlni în curând, iar sirnţindu-l aproape te va ajuta să te simţi motivată în timpul naşterii

.CAPITOLUL 4

Naşterea - la ce să te aştepţi

Cu cât se apropie data naşterii, te vei simţi tot mai emoţionată. Nu mai e mult şi vei putea, în sfârşit, să ţii în braţe această făptură micuţă pe care ai purtat-o în pântecul tău în ultimele nouă luni.

Totuşi, această ultimă fază implică un salt incredibil în necunoscut. Cum va fi cu adevărat travaliul? Vei putea suporta durerea? Ce se întâmplă dacă naşterea nu decurge conform planului?

Nimeni nu poate răspunde la aceste întrebări. Insă poţi face multe lucruri pentru a fi bine pregătită. Dacă vei avea grijă de tine în zilele de dinaintea travaliului, de exemplu, şi dacă vei şti la ce să te aştepţi în ziua cu pricina, sunt şanse mari să ai parte de o naştere fără probleme şi în condiţii de siguranţă - şi, pe deasupra, vei trece printr-o experienţă incredibilă.

INFORMAŢII DESPRE PROCEDURILE DE NAŞTERE

Cursurile prenatale *(vezi* Capitolul 3, pp. 31-32) îţi vor oferi multe informaţii şi vei putea discuta despre opţiunile care sunt disponibile la maternitatea unde vei naşte şi tipul de experienţă pe care ţi-ar plăcea să îl ai ca pacientă pe parcursul travaliului.

Oricare ar fi planurile tale în legătură cu naşterea, ar putea apărea oricând evenimente neprevăzute, ceea ce ar presupune un ajutor medical

suplimentar în timpul travaliului, ca să aduci copilul pe lume în siguranţă. Acesta poate merge de la monitorizarea fetală, episiotomie (o incizie chirurgicală ce ajută copilul să iasă din vagin) şi naşterea asistată (folosirea unui instrument medical cum ar fi forcepsul sau vacuumul) până la inducerea naşterii (stimularea artificială a travaliului) şi cezariana.

Oricare ar fi scenariul tău ideal, e mai bine să ai mintea deschisă şi să iei totul Î11 calcul. în săptămânile ce vor urma, te vei simţi epuizată, iar hormonii tăi vor fi în cădere liberă, aşa încât cu siguranţă nu vei vrea să faci faţă şi sentimentelor de dezamăgire că naşterea nu a mers aşa cum ai planificat.

Cel mai important rezultat este că tu şi copilul veţi fi în siguranţă şi sănătoşi. Şi, orice ar fi, după naştere, când îţi ţii copilul în braţe, meriţi să te simţi incredibil de mândră.

ALEGEREA ÎNSOŢITORULUI ÎN ZIUA NAŞTERII

Fie că este vorba de partenerul tău, de sora ta, de mama ta sau de cea mai bună prietenă, cercetările au arătat că a avea pe cineva alături, pe lângă moaşă, în timpul travaliului, înseamnă foarte mult, de la reducerea nevoii de medicamente pentru ameliorarea

durerilor până la scăderea posibilităţii de a avea parte de o naştere asistată. Dacă, de exemplu, eşti epuizată şi simţi că ai face orice altceva decât să naşti, să auzi pe cineva la care ţii spunându-ţi că te descurci foarte bine îţi poate insufla acea picătură de voinţă de care ai atâta nevoie.

Persoana care îţi este alături te poate ajuta să ţii legătura cu medicul şi asistentele sau moaşele, strigând după ajutor, de exemplu, atunci când încep contracţiile sau discutând posibilitatea unui alt medicament de ameliorare a durerii dacă simţi nevoia. Această persoană te poate încuraja să fii mobilă, îţi poate masa spatele ca să treci mai uşor peste durerea cauzată de contracţii, te poate ajuta să îţi schimbi poziţia, să-ţi dea apă sau gustări în cantităţi mici, ca să te menţină hidratată şi energizată corespunzător, să intri şi să ieşi din baie sau duş şi să-ţi pună comprese reci pe frunte.

Cele mai multe cupluri îşi doresc să fie împreună la naşterea copilului lor, însă, pe oricine ai alege să-ţi fie alături în timpul naşterii, este bine ca persoana respectivă să se documenteze în legătură cu experienţa naşterii, ca să ştie la ce să se aştepte în ziua cu pricina.

Am fost destul de neliniştit în timpul travaliului lui Jennie. Mă tulbura să văd cât de tare o durea şi eram de asemenea îngrijorat în privinţa copilului. Cu toate acestea, nu aş fi lipsit pentru nimic în lume.

STEVEN, 35 de ani, tatăl lui Jack, în vârstă de patru luni ALCĂTUIREA PLANULUI DE NAŞTERE

Dacă vei aşterne pe hârtie planul, nu numai că acest lucru te va face să te concentrezi asupra naşterii, ci te va ajuta şi să iei decizii, de exemplu, despre cum vei face faţă contracţiilor. Vorbeşte cu medicul tău când concepi planul de naştere. Colaborarea cu acesta este cea mai bună modalitate de a primi informaţiile pe care le doreşti, pentru că scopul său este să te ajute să iei decizii întemeiate şi realiste, în funcţie de situaţia ta personală, şi să susţină aceste decizii. Şi nu uita să discuţi despre dorinţele tale şi cu persoana care îţi va fi alături la naştere, pentru că, în ziua cu pricina, ea va fi cea care te va ajuta să îţi faci cunoscute dorinţele. Unele spitale şi clinici oferă planuri de naştere pregătite dinainte, cu căsuţe în care trebuie să bifezi pentru a indica opţiunile tale.

Poţi să faci adăugiri, dacă este necesar, sau poţi concepe propriul plan de naştere. Totuşi, fii conştientă de faptul că aceasta este doar o listă de dorinţe - poţi, şi s-ar putea chiar să fie nevoie, să te răzgândeşti în orice moment, chiar în timpul travaliului, pentru că uneori apar împrejurări pe care nu aveai cum să le prevezi.

După ce ai alcătuit planul de naştere, dă-i o copie medicului sau moaşei în ziua naşterii şi ţine una pentru tine şi pentru însoţitorul tău.

Iată câteva sugestii cu privire la conţinutul planului de naştere: Însoţitorul din ziua naşterii: Cine vrei să fie cu tine?

Monitorizarea: Eşti de acord cu monitorizarea copilului?

Ameliorarea durerii. Preferi să te bazezi pe tehnici pe care ţi le poţi administra singură, cum ar fi masajul şi exerciţiile de respiraţie? Accepţi să ţi se administreze petidină sau eşti categoric împotriva acestui lucru? Te gândeşti să foloseşti anestezia epidurală?

Cezariana. Dacă ai nevoie de o cezariană, vrei să ţi se facă anestezie epidurală, dacă va fi posibil, ca să fii trează atunci când se naşte bebeluşul?

Epiziotomia. Ai prefera ca perineul să se rupă spontan sau să fie tăiat de către doctor?

Vitamina IC (mai important pentru bebeluşii născuţi înainte de termen, pentru bebeluşii cu greutate mică sau pentru naşterile dificile). Ai vrea ca bebeluşul să primească o doză pe cale orală sau injectabilă?

Cea de-a treia etapă a travaliului (eliminarea placentei). Vrei ca acest lucru să se întâmple în mod natural sau preferi o injecţie, pentru a grăbi procesul?

EXERCIŢIILE DE RESPIRAŢIE ŞI DE RELAXARE

Să stai cât de calmă şi de relaxată poţi în timpul travaliului şi al naşterii poate avea un efect puternic asupra nivelului durerii şi al stresului. Indiferent dacă te-ai decis sau nu să încerci o naştere activă, să înveţi să respiri corect şi relaxat este o armă incredibil de eficace împotriva stresului şi a durerii. Pentru că, dacă eşti tensionată sau îngrijorată, respiraţia se va accelera şi va deveni superficială, lucru care, la rândul său. are drept cauză faptul că organismul va primi mai puţin oxigen, crescând astfel nivelul de stres. Concentrându-te asupra respiraţiei (expirând şi inspirând adânc şi liniştit), poţi împiedica această reacţie. Cursurile prenatale s-ar putea să se ocupe,

într-o anumită măsură, de tehnicile de respiraţie şi de relaxare, însă acestea nu sunt complicate şi pot fi exersate şi acasă.

- Stai confortabil, cu spatele drept, şi lasă bărbia în piept, relaxând maxilarul.
- Pune-ţi palmele în zona inferioară a abdomenului pentru a simţi ritmul fiecărei inspiraţii şi expiraţii.
- Expiră uşor pe gură, în aşa fel încât fiecare respiraţie să fie lungă şi liniştită, simţind că plămânii se golesc complet.
- Odihneşte-te, apoi inspiră dintr-odată, însă, de această dată, pe nas, permiţând abdomenului să se dilate.
- Continuă în acest fel, respirând încet, liniştit, în aşa fel încât fiecare respiraţie să fie urmată natural de cealaltă.

ASIGURAREA UNEI BUNE POZIŢII A COPILULUI

Câteodată, diferenţa dintre un travaliu uşor şi unul dificil depinde doar de felul în care este poziţionat copilul. Dacă fătul are ceafa şi coloana vertebrală lângă coloana ta vertebrală, travaliul ar putea fi mai lung, cauzând dureri mai mari de spate şi poate chiar impunând naşterea asistată. Pe de altă parte, dacă fătul are o poziţie anterioară (poziţionat cu coloana

vertebrală spre faţa uterului), travaliul va fi mai rapid şi mai uşor.

Cei mai mulţi copii se aşază în poziţia pentru naştere (se mişcă în jos în pelvis) de la aproximativ 36 de săptămâni, aşa că, înainte ca asta să se întâmple, ar fi o idee bună să îl ajuţi pe copilul tău să se aşeze într-o poziţie anterioară, ldeea este să încerci să îndrepţi pelvisul în faţă cât de mult posibil. Când pelvisul este îndreptat în spate, cea mai grea parte a fătului (capul şi coloana vertebrală) tinde să se îndrepte de asemenea în spate.

- Încearcă să stai cât de des poţi cu pelvisul îndreptat în faţă. Genunchii ar trebui să fie mai jos decât şoldurile. Pune-ţi o pernă sub fese, ca să te ajute.
- întrerupe momentele pe care le petreci aşezată, ridicându-te şi plimbându-te puţin la fiecare jumătate de oră (pelvisul se îndreaptă în mod natural în faţă atunci când suntem în poziţie verticală).
- Dacă vrei într-adevăr să faci tot ce-ţi stă în putinţă, încearcă să priveşti la televizor stând în patru labe şi arcuind fundul în sus. Acest lucru va ajuta fătul să se deplaseze înainte spre canalul naşterii.

PĂSTREAZĂ-ŢI PUTERILE ŞI ENERGIA

Multe femei simt că trebuie să-şi pună toată casa la punct înainte să se nască bebeluşul şi, în timpul ultimelor săptămâni de sarcină, decid să redecoreze baia sau să facă ordine în garaj. Pregătirea „cuibului" este considerată de unii ca un semn sigur că bebeluşul se va naşte curând.

încearcă să rezişti tentaţiei de a face prea multe lucruri. Naşterea poate fi foarte obositoare şi, cu cât ai mai multe rezerve de energie stocate, cu atât mai bine vei face faţă. Şi, până la urmă, copilului tău nu îi va păsa dacă este praf sub pat sau dacă au rămas tot felul de obiecte inutile în pod, ci şi-ar dori ca mama lui să aibă destulă energie ca să-l aducă pe lume în siguranţă.

încetineşte ritmul şi foloseşte cu înţelepciune ultimele săptămâni dinainte de naşterea bebeluşului.

- întâlneşte-te cu prietenele, mergi la cinema sau la teatru, acum cât mai poţi.
- Mergi la coafor, la manichiură şi la pedichiură. S-ar putea să treacă o vreme până să ai din nou şansa să te răsfeţi.
- Dacă simţi nevoia să îţi pregăteşti „cuibul", concentrează-te pe activităţi care să merite efortul. Umple congelatorul cu semipreparate

sau verifică dacă ai suficiente produse de îngrijire.

• Odihneşte-te cât de mult poţi. Curând, vor veni luni întregi în care nu vei mai dormi suficient, aşa că n-ar strica să faci rezerve acum, stând pur şi simplu întinsă în pat sau dormind după-amiaza.

CUM FACI FAŢĂ TRAVALIULUI

Cu cât se apropie ziua cea mare (şi, în multe cazuri, nu este o dată fixă), vei tresări la fiecare durere şi înţepătură, încercând să-ţi dai seama dacă nu cumva a început travaliul. Dacă vei sta calmă şi te vei simţi odihnită, aceste lucruri vor conta enorm în timpul travaliului, aşa că este bine să te asiguri că travaliul a început într-adevăr înainte să mergi la spital sau să-ţi contactezi medicul personal.

Multe mămici se îngrijorează că nu vor recunoaşte la timp semnele travaliului şi vor ajunge să aibă parte de o naştere neplanificată acasă sau de o goană pe ultima sută de metri la maternitate, însă mai des se întâmplă să fie vorba de o alarmă falsă, să ajungi mult prea repede la spital şi să pierzi timp preţios - pe care l-ai fi putut petrece odihnindu-te - făcând drumuri între spital şi casă.

Primul travaliu poate dura până la 12 ore sau mai mult, aşa că este recomandabil să petreci o perioadă cât mai lungă acasă, conservându-ţi energia.

Poţi să te plimbi prin casă, poţi face oricât zgomot vrei, poţi lua mici gustări, să bei apă şi să stai întinsă. Cu toate acestea, odată ce contracţiile se repetă la cinci minute sau mai puţin, dacă ai nevoie de ajutor ca să-ţi ţii sub control durerea, dacă ţi s-a rupt deja apa sau sângerezi, ar trebui să mergi la spital.

Prima etapă a travaliului

în timpul primei etape a travaliului, colul uterin se deschide, permiţând capului copilului să intre în canalul cervical. Contracţiile reprezintă faptul că muşchii uterului se subţiază şi trag înapoi colul uterin. Această etapă este, de obicei, cea mai lungă. Scopul tău este să încerci să faci în aşa fel încât travaliul să progreseze cât mai lin.

- Contracţiile pot fi destul de puternice, chiar copleşitoare, şi te vei simţi speriată în anumite momente. Nu-ţi fie teamă să ceri sprijin sau medicamente pentru ameliorarea durerii, dacă ai nevoie de acestea.
- încearcă să stai în poziţie verticală, pentru că, astfel, capul fătului va presa colul uterin, făcând contracţiile mai eficiente.
- Roteşte-ţi şoldurile sau plimbă-te în perioada dintre contracţii, pentru a ajuta la atenuarea durerilor.

- Foloseşte tehnicile de respiraţie în momentele în care resimţi puternic durerea. Când începe contracţia, concen- trează-te pe expiraţie şi eliberarea tensiunii odată cu aceasta. Odihneşte-te, apoi începe să inspiri, repetând ciclul în timpul fiecărei contracţii.
- Ajută, de asemenea, să numeri în timpul contracţiilor.

Cea de-a doua etapă a travaliului

Odată ce colul uterin este dilatat complet (10 cm), vei trece în cea de-a doua etapă a travaliului. Aceasta este cunoscută drept perioada de tranziţie şi poate dura de la câteva minute până la o oră sau mai mult, până simţi impulsul de a te forţa şi de a împinge copilul în afară. În această etapă, ai nevoie de multe încurajări, mai ales dacă ai avut un travaliu lung şi te simţi epuizată.

- Aşază-te într-o poziţie în care să te simţi confortabil şi care să fie eficientă. Dacă te ghemuieşti sau stai în genunchi, acest lucru permite colului uterin să se deschidă larg şi te ajută să împingi copilul în afară. Poziţia verticală reduce, de asemenea, intensitatea durerii şi scurtează travaliul.
- Ascultă-ţi corpul. Aşteaptă până când simţi impulsul de a împinge şi apoi urmează-ţi acest impuls.

Dacă nu-l simţi, rămâi calmă şi încearcă să-ţi schimbi poziţia. Acest lucru ar putea să ajute.

- Roagă personalul medical să-ţi spună când începe să se vadă capul bebeluşului, pentru că acest lucru poate fi cu adevărat încurajator. Unele mame folosesc o oglindă ca să vadă ce se întâmplă. Dacă vei atinge tu însăţi capul copilului, deja vei simţi cum îţi creşte moralul.

Cea de-a treia etapă a travaliului

Odată ce capul copilului a ieşit cu totul, restul corpului urmează, de cele mai multe ori, imediat. Probabil vei simţi o uşurare fizică foarte mare. Naşterea copilului marchează sfârşitul celei de-a doua etape a travaliului şi declanşarea celei de-a treia etape, eliminarea placentei. Acest proces se poate desfăşură în mod natural sau, în funcţie de opţiunea ta, poate fi grăbit prin administrarea unei injecţii.

ÎNTÂLNIREA CU COPILUL

Dacă travaliul şi naşterea au decurs fără probleme, moaşa îţi va aduce imediat copilul să-l ţii în braţe. Nou-născuţii pot să arate destul de ciudat - au capul uşor turtit, poate sunt acoperiţi de *vernix caseosa* (o substanţă grăsoasă, care acoperă pielea fătului în pântec) şi chiar de firicele de sânge. Dar probabil că nici n-ai să observi toate acestea, în schimb, vei simţi un val de emoţii intense şi entuziasm în timp ce ţii în

braţe această făptură micuţă, neajutorată, pe care ai aşteptat atât de mult să o întâlneşti.
Cu toate acestea, dacă travaliul a fost dificil sau foarte rapid
sau dacă bebeluşul tău are nevoie de îngrijiri speciale, s-ar putea să te simţi ameţită, copleşită de situaţie şi chiar înspăimântată. Aceste reacţii sunt normale. Unele femei se îndrăgostesc la prima vedere de bebeluşii lor, însă, pentru altele, dragostea se înfiripă treptat. Oricum te-ai simţi la această primă întâlnire, nu-ţi cenzura în nici un fel compasiunea şi înţelegerea faţă de propria persoană. Pentru moment, bebeluşul tău va fi fericit să-ţi miroasă pielea, să-ţi simtă căldura capului şi să-ţi audă vocea.

Dacă vrei şi dacă te simţi în stare, să-ţi laşi copilul să sugă va fi extraordinar de liniştitor pentru el, iar ţie îţi va aduce o mare satisfacţie. De asemenea, lichidul transparent, galben-auriu (colostru) pe care sânii îl produc înainte ca laptele să vină ajută sistemul digestiv al copilului să înceapă să funcţioneze şi-i asigură o bună protecţie împotriva infecţiilor.

REZUMATUL CAPITOLULUI 4

O pregătire corespunzătoare în vederea naşterii îţi poate creşte
şansele de a avea un travaliu uşor.

- Află tot ceea ce poţi despre naştere şi despre lucrurile la care trebuie să te aştepţi, din cursurile prenatale, de la medicul tău, dar şi de la prietene şi rude.
- Asigură-te că persoana care te va însoţi ştie de asemenea la ce să se aştepte.
- Scrie un plan de naştere, însă aminteşte-ţi că acesta va fi valabil numai în cazul Î11 care totul va funcţiona ca la carte, ceea ce nu se întâmplă întotdeauna.
- Pregăteşte-te din punct de vedere fizic. Fă exerciţii de respiraţie, încearcă să aduci copilul într-o poziţie bună pentru naştere şi odihneşte-te bine.

Când începe travaliul:

- Nu te grăbi să ajungi imediat la spital.
- Aşteaptă-te să fie lung şi obositor.
- Ascultă-ţi corpul. Orice ai fi scris în planul de naştere, aminteşte-ţi că te poţi răzgândi oricând.

Când îţi întâlneşti copilul pentru prima oară:

- încearcă să nu fii prea şocată de felul în care arată.
- Nu te îngrijora dacă nu eşti cuprinsă de bucurie şi exaltare: dragostea are câteodată nevoie de timp ca să se dezvolte.

încearcă să-i dai copilului să sugă, pentru că primul lapte (colostrul) este extrem de valoros din punct de vedere nutritiv

.CAPITOLUL 5

Cum să fii o mamă minunată....

Viaţa ca proaspătă mămică - primele

două săptămâni

Primele zile şi săptămâni petrecute acasă cu nou-născutul reprezintă o perioadă unică şi, în multe feluri, plină de provocări. Să sperăm că eşti nemaipomenit de fericită, încântată de această făptură micuţă pe care tu şi partenerul tău aţi adus-o pe lume şi emoţionată în legătură cu viaţa cea nouă care se aşterne în faţa voastră.

în acelaşi timp, eşti epuizată, incapabilă să priveşti în viitor mai departe de următorul alăptat,

trebuie să faci faţă schimbărilor hormonale şi te întrebi dacă viaţa ta va mai fi vreodată „normală".

Dar să asiguri noii tale familii cel mai bun început presupune să ai grijă de tine. Corpul tău a trecut printr-o uriaşă schimbare fizică şi acum trebuie să faci faţă şi nopţilor nedormite. Alimentaţia corespunzătoare, odihna şi cât mai mult somn cu putinţă te vor ajuta, dându-ţi resursele emoţionale şi fizice de care ai nevoie pentru a avea grijă de bebeluşul tău. Deşi, când îl ţii în braţe, poate că te întrebi cum te vei descurca, îţi va fi de ajutor să ştii că nou-născuţii sunt mai rezistenţi decât ai crede, iar în timpul următoarelor zile şi săptămâni în care îţi vei cunoaşte bebeluşul, încrederea ta va creşte.

Acele prime săptămâni în care am stat acasă cu Jasmine au fost de-a dreptul suprarealiste. !n mare parte din timp. nu ştiam dacă e zi sau noapte. De-abia dacă reuşeam să-mi schimb hainele! insă îmi aduc aminte de acea perioadă ca de una foarte specială - doar eu, soful meu şi bebeluşul nostru.

LIZZ1E, mama lui Jasmine, în vârstă de şase luni

Al GRIJĂ DE TINE!

Indiferent de metoda prin care ai născut, te vei simţi mai slăbită un timp. Chiar dacă nu ai fost cusută, vei simţi zona dureroasă şi sensibilă şi s-ar putea să simţi un disconfort când mergi la toaletă, în timp ce uterul se contractă şi scade în dimensiune, ai putea simţi durerile de după naştere şi vei sângera două sau trei săptămâni, în timp ce mucoasa uterină se elimină. în

jurul celei de-a treia zi de după naştere, când sânii se umplu cu lapte, îi vei simţi umflaţi şi grei.

Dacă ai născut prin cezariană, vei rămâne în spital patru sau cinci zile şi, după această perioadă, va dura aproximativ şase săptămâni până te vei simţi complet refăcută. Ţine minte că ai avut parte de o procedură chirurgicală majoră şi că recuperarea va fi mai lentă decât în cazul mamelor care au avut o naştere vaginală.

Odată ce ajungi acasă, ţine legătura cu medicul tău. Dacă ai motive de îngrijorare în legătură cu sănătatea ta (sângerări masive, scurgeri neobişnuite, dureri în piept, probleme cu urinatul, picioare umflate şi febră), cere-i imediat sfatul.

încearcă să o iei cât mai uşor în primele zile. Stai în pat cât de mult poţi, lasă-ţi prietenii şi familia să alerge încoace şi-ncolo şi concentrează-te să-ţi revii şi să-ţi cunoşti copilul.

ÎNŢELEGEREA EMOŢIILOR

Nu fi surprinsă dacă sentimentele iniţiale de mulţumire şi recunoştinţă dispar după două sau trei zile, lăsându-te cu ochii în lacrimi, fără să înţelegi de ce. Imediat cum vine laptele, se petrec nişte schimbări hormonale şi, dintr-odată, orice lucru, de la a schimba un scutec la a face un ceai, poate deveni o provocare. Aceste sentimente, reunite sub denumirea de „baby blues" („tristeţea de după naştere"), sunt

nelinişţitoare, dar perfect normale. Fii blândă cu tine însăţi, cuibăreşte-te în pat cu cel mic şi lasă-i pe cei din jur să facă ceaiul!

• Nu te aştepta la prea multe din partea ta. Dacă îţi vei face
griji în legătură cu praful neşters sau cu rufele ce trebuie puse la spălat, te vei simţi tot mai depăşită de situaţie, aşa că impune-ţi să reduci cât poţi de mult din lista cu treburi de făcut - doar tu şi copilul tău sunteţi prioritari în acest moment.

• Dacă este necesar, discută despre naştere. Multe proaspete mămici simt că au nevoie să analizeze detaliile travaliului şi ale naşterii, mai ales dacă lucrurile nu au mers conform aşteptărilor. Poţi cere o consultaţie la medicul obstetrician. Chiar şi discuţia cu o prietenă dispusă să te asculte sau cu instructorul de la cursurile prenatale poate fi de ajutor.

Prima noapte acasă a fost un coşmar. Cora nu se oprea din plâns, iar eu habar n-aveam cum să o liniştesc. Până când a sosit moaşa, în dimineaţa următoare, înce pusem şi eu să suspin. Însă moaşa a rezolvat imediat problema şi mi-a spus că o pot suna oricând am nevoie de ajutor.
GILL, mama Corei, în vârstă de trei ani

ALIMENTAŢIA CORESPUNZĂTOARE

Multor proaspete mămici le este foarte foame după ce nasc, pentru că travaliul arde un număr impresionant de calorii. Alimentaţia corespunzătoare te va ajuta să-ţi refaci resursele de energie ca să poţi avea grijă de copilul tău. Bineînţeles, cel puţin în primele câteva zile, nu vei merge la cumpărături la supermarket. insă. dacă ai putut să te organizezi înainte de naştere, congelatorul şi cămara vor fi deja pline cu produse semipreparate - lasagna, diferite alimente ce trebuiesc doar încălzite la cuptor, sosuri pentru paste. Dacă nu, nu uita că unele supermarketuri preiau comenzi prin telefon sau internet şi fac livrări acasă. Şi, chiar dacă acest serviciu costă ceva mai mult, acum, mai mult ca niciodată, este momentul să te răsfeţi.

- Continuă dieta sănătoasă pe care ai început-o când erai însărcinată, concentrându-te pe cereale integrale, fructe şi legume proaspete şi multe proteine, calciu şi fier.
- Dacă alăptezi, vei avea nevoie de circa 300 de calorii în plus pe zi şi de multe lichide (aproximativ 8-12 pahare), ca să ai suficient lapte.
- Dacă nu ai apucat să umpli congelatorul cu semipreparate înainte de a se naşte copilul,

roagă-i pe cei care vin în vizită şi să-l vadă pe cel mic să nu aducă flori, ci mâncare gătită!

- Când ţi se face foame, optează pentru gustări sănătoase, cum ar fi un iaurt, un bol cu miisli, un sendviş cu pâine integrală sau un cartof copt.

ÎNCEPE SĂ FACI MIŞCARE

Exerciţiile uşoare, zilnice te vor ajuta să te simţi mai odihnită, ca să faci faţă mai bine nevoilor bebeluşului. Şi astfel îţi vei intra din nou în formă. începe să faci exerciţiile pentru planşeul pelvin cât de repede posibil, după recuperare. Acestea nu doar îmbunătăţesc circulaţia, ceea ce grăbeşte vindecarea, însă reduc riscul de incontinenţă urinară de efort şi vor conta foarte mult în ceea ce priveşte viaţa sexuală. între timp, cere-i medicului sugestii pentru exerciţii fizice uşoare pe care să le poţi face acasă în timpul următoarelor două săptămâni.

Cu toate acestea, exerciţiile mai dificile ar trebui evitate până când nu se opreşte sângerarea şi, dacă ai născut prin cezariană, vei fi sfătuită să aştepţi până la controlul de şase săptămâni înainte să faci orice fel de exerciţii, în afară de cele pentru planşeul pelvin.

ODIHNEŞTE-TE SUFICIENT

Una dintre cele mai grele schimbări prin care va trebui să treci odată cu naşterea copilului va fi aceea

de a face faţă nopţilor nedormite. ¡11 aceste zile, copilul va trebui hrănit o dată la câteva ore şi, uneori, te vei simţi copleşită, nemaiavând putere nici să porţi o simplă conversaţie. Te ajută să ştii că această etapă nu va dura o veşnicie - va veni o vreme când copilul va avea un program mai regulat şi va dormi mai mult între mese. Intre timp, nu te simţi vinovată dacă tragi câte un pui de somn după-amiaza. Este important să te odihneşti suficient, atât pentru tine. cât şi pentru copil, altfel va exista riscul să produci mai puţin lapte, dacă alăptezi, să se instaleze depresia postnatală şi să scadă rezistenţa sistemului imu- nitar.

- Dormi când doarme copilul. Poate fi tentant să mai rezolvi din treburi sau să vorbeşti la telefon atunci când copilul doarme liniştit, însă, crede-mă, să dormi atunci când doarme şi cel mic este cea mai bună modalitate de a fi la zi cu somnul.
- Dacă nu poţi dormi, încearcă să te relaxezi. Chiar dacă stai întinsă în cadă sau citeşti o carte pe canapea, asta te va ajuta să-ţi conservi energia.
- Discută cu partenerul tău şi stabiliţi să faceţi cu rândul pentru a dormi mai mult în weekend. Dacă vei şti că vei putea să te odihneşti mai bine o dată pe săptămână, asta te va ajuta să faci faţă oboselii în restul timpului.

• Limitaţi numărul vizitatorilor. Normal, prietenii şi familia vor vrea să vă viziteze, iar tu de-abia aştepţi ca ei să-l vadă pe cel mic, însă poate fi obositor să ai musafiri în casă. Dacă nu te simţi în stare, reprogramează - până la urmă, va fi destul timp pe viitor pentru a sărbători.

Toată lumea îfi spune să o iei mai uşor după ce naşti, dar nu reuşeşti întotdeauna. Eu am vrut ca totul să fie perfect - hăinuţe curate pentru bebeluş, cearşafuri curate pentru mine, mâncare în frigider şi fiori pe masă. Însă oboseala te ajunge. Acum aş vrea să-mi fi păsat mai puţin de aceste lucruri şi să fi dormit mai mult.

SAR AH. mama lui Jacob, în vârstă de cinci luni

ÎNGRIJIREA NOU-NĂSCUTU LU I

Uimitor, nevoile nou-născutului sunt foarte puţine. Insă tot ceea ce faci pentru el. de la îmbăiere până la alăptare, este o nouă experienţă. Chiar şi cele mai simple sarcini pot părea dificile atunci când eşti la primul copil.

Dacă-l vei ajuta să se simtă în siguranţă, bebeluşul va plânge mai puţin şi acest lucru îţi va da mai multă încredere. încearcă, de exemplu, să te apropii de el în linişte, încet, vorbindu-i înainte să îl atingi, ca să ştie că eşti acolo. Şi aminteşte-ţi că lui nu îi place să îi fie frig, să stea ud sau gol prea mult timp.

Aşa că, fie că îl cureţi, îi schimbi scutecul sau îl îmbraci, asigură-te că în cameră este cald, că ai tot ce îţi trebuie la îndemână şi încearcă să faci totul cu calm şi cât mai repede posibil.

Hrănirea bebeluşului

Pentru sănătatea bebeluşului tău, laptele matern este cea mai bună opţiune posibilă. Numeroase studii au arătat că acesta conţine toate substanţele nutritive necesare şi în cantităţi suficiente pentru a hrăni bebeluşul în primele şase luni. Laptele matern conţine, de asemenea, şi anticorpi, ce îl protejează pe sugar împotriva celor mai des întâlnite infecţii specifice la această vârstă, cum ar fi gastroenterita, otitele, infecţiile urinare şi respiratorii. Alăptatul l-ar putea proteja, de asemenea, împotriva afecţiunilor alergice, cum ar fi astmul şi eczemele, şi poate reduce riscul de diabet şi leucemie.

Mai multe studii au arătat şi că laptele matern ar creşte coeficientul de inteligenţă al copilului, poate deoarece conţine acizi po- linesaturaţi cu lanţ lung, care sunt esenţiali în dezvoltarea creierului.

Când totul merge bine, alăptarea poate fi o activitate plăcută, care îi oferă satisfacţie mamei. Contactul fizic ajută la formarea unei legături

puternice între mamă şi copil, şi multor mămici le oferă un sentiment incredibil de reuşită.

Insă alăptarea mu este singura modalitate de a fi o mamă minunată. Pentru unele femei poate fi o adevărată luptă şi nici o mamă nu ar trebui să simtă că a avut un eşec dacă nu reuşeşte să alăpteze. Nu există nici o dovadă care să ateste că bebeluşii hrăniţi cu lapte praf sunt mai puţin iubiţi şi, dacă îţi ţii copilul strâns în braţe în timp ce îl hrăneşti, te vei simţi la fel de împlinită ca atunci când alăptezi.

Cu toate acestea, dacă nu-ţi surâde ideea de a alăpta pentru că nimeni din familie nu a alăptat sau crezi că nu te-ai descurca, ar putea fi o idee bună să vorbeşti mai întâi cu medicul. În timp ce nimeni nu ar trebui să te preseze să alăptezi, ar putea fi de ajutor să primeşti cât mai multe informaţii înainte să te hotărăşti, mai ales pentru că, dacă ai început să-ţi hrăneşti bebeluşul cu lapte praf, nu va fi uşor să mai treci apoi la alăptat.

Deşi alăptatul este un proces natural, asta nu înseamnă că vine întotdeauna de la sine. Pentru cele mai multe mame (şi bebeluşi), este o abilitate care trebuie deprinsă şi exersată. Cere oricât de multe informaţii şi sfaturi poţi. Cere ajutorul medicului, al instructorului de la cursurile prenatale sau chiar al

altor mame care alăptează. Şi nu te descuraja. Deşi, câteodată, s-ar putea să crezi că, pur şi simplu, nu e pentru tine, aminteşte-ţi că, cu cât exersezi mai mult, cu atât devine mai uşor.

Prinderea mamelonului este cel mai important aspect. Dacă cel mic nu prinde corect mamelonul, te va durea şi alăptatul va deveni foarte repede de nesuportat.

- Începe prin a-ţi găsi o poziţie confortabilă. Tu şi copilul ar trebui să aveţi abdomenele lipite, iar nasul copilului să se afle în dreptul mamelonului, cu capul şi corpul alineate. Foloseşte perne ca să-ţi sprijini spatele şi braţele, aducând copilul către tine în loc să te apleci către el.
- Ajută-ţi copilul să prindă mamelonul mângâindu-i obrazul cu degetul, ca să deschidă gura mare. Deplasează-l către sânul tău. direcţionând mamelonul către cerul gurii. Când gura lui este plină, o va închide strâns peste mamelon - ar trebui să aibă în gură mamelonul şi o mare parte a areolei (zona pigmentată din jurul acestuia).
- Desprinde-l. Când a supt suficient, ar putea să adoarmă şi să alunece de la sân. Dacă acest

lucru nu se întâmplă, puneţi vârful degetului mic în colţul gurii lui pentru a-l desprinde de la sân.

Aproape că am abandonat alăptarea când am avut un canal galactofor blocat - mamelonul era sensibil, şi sânul atât de dureros... Am contactat un consilier specializat, care mi-a sugerat să folosesc o pompă de sân ca să am lapte în timp ce mă vindec. Am putut închiria o pompă de sân electrică şi a fost o soluţie minunată. Ellie şi-a primit lăpticul, iar sânul meu şi-a revenit.

RUTH, mama lui Ellie, în vârstă de nouă luni

Somnul

în primele câteva săptămâni, atunci când nu mănâncă, copilul tău probabil că va dormi. în medie, somnul ocupă în jur de 16 ore pe zi din timpul nou-născuţilor, aceştia adormind oricând au nevoie de odihnă.

Poate fi foarte liniştitor să ai copilul lângă tine noaptea şi mai este şi practic, pentru că are nevoie să fie hrănit frecvent. O soluţie este să aşezi copilul într-un pătuţ sau într-un coş lângă pat. Sau poţi investi într-un pat pentru copil cu acces pe o latură, care poate fi pus lângă patul tău.

Dacă alegi să dormi cu copilul în acelaşi pat, fii conştientă de riscuri: te poţi întoarce peste el în somn şi îl poţi sufoca, ar putea fi prins între perete şi pat sau ar putea să cadă din pat şi să se rănească. Fii conştientă că aceleaşi riscuri se aplică şi dacă adormi cu copilul pe canapea sau pe fotoliu. De asemenea, experţii avertizează să nu dormi cu copilul dacă tu sau partenerul fumaţi, dacă aţi băut recent alcool, dacă urmaţi un tratament medicamentos sau sunteţi foarte obosiţi.

SMSS

Nou-născuţii stau atât de liniştiţi şi respiră atât de uşor când dorm. încât este normal să-ţi faci griji, mai ales pentru că sindromul morţii subite a sugarului este cauza de deces cel mai des întâlnită în rândul bebeluşilor. Cu toate acestea, există reguli clare care să te ajute să reduci riscurile:

- !n primele şase luni, cel mai sigur loc pentru somnul copilului tău este într-un pătuţ în camera ta.
- Culcă-l pe spate, cu picioarele către marginea inferioară a pătuţului, pentru a nu se răsuci sub pătură.
- înveleşte-l bine cu cearşafuri şi pături de bumbac.
- Asigură-te că salteaua este tare. uşor de curăţat, uscată şi bine aerisită.

• Ai grijă ca bebeluşului să nu i se facă prea cald. Lasă-i capul descoperit şi păstrează constantă temperatura camerei (în jur de 16-20°C).

• Nu lăsa pe nimeni să fumeze în casă.

în primele zile, când eram foarte vulnerabilă, mă îngrijoram într-adevăr că voi adormi pe canapea în timp ce îl hrăneam pe Euan. Mă ajuta faptul că dădeam drumul la radio sau la televizor - câteodată puneam chiar alarma la ceas ca să mă trezească în caz că adorm.

JACKIE. mama lui Euan. în vârstă de un an şi jumătate

CUM ALINI PLÂNSUL BEBELUŞULUI

Plânsul este deranjant, dar perfect normal. Când copilul plânge. îţi spune că ceva nu este în regulă. La această vârstă, plânsul este singura lui modalitate de a te anunţa de ce are nevoie sau ce simte. Va plânge, de exemplu, dacă îi este foame, dacă se simte obosit, singur, plictisit, speriat, dacă nu stă bine sau dacă îi este prea frig sau prea cald. în medie, copiii plâng între o oră şi patru ore pe zi, aşa că vei reuşi foarte repede să interpretezi diferitele tipuri de plâns şi să ştii cum este cel mai bine să îl linişteşti, după caz.

Când copilul tău plânge, îţi va fi greu să rezişti. Iar cercetările arată că bebeluşii ai căror părinţi au o reacţie rapidă la plâns tind să se simtă mai în siguranţă şi mai puternic ataşaţi de părinţi decât cei care sunt lăsaţi să „plângă până se liniştesc".

Cu toate acestea, un copil care plânge tot timpul îl poate epuiza şi pe cel mai răbdător părinte. Ar putea apărea momente în care, în afară de a-ţi reaminti că bebeluşul nu plânge special ca să te supere pe tine, va trebui să îl pui în siguranţă în pătuţul lui şi să îţi acorzi puţin timp să te calmezi. Este normal să te simţi supărată când nu îţi poţi calma bebeluşul, însă situaţia nu se va detensiona dacă începi să te îngrijorezi.

Când nu îţi poţi da seama de ce plânge copilul, încearcă următoarele:

• Zâmbeşte-i şi vorbeşte-i pe o voce iubitoare şi calmă. Deşi probabil vor fi momente în care te vei simţi obosită şi irascibilă, fii conştientă de faptul că cei mici pot simţi tensiunea, lucru care-i face să fie mai neliniştiţi.

• Ia-l în braţe. Eşti persoana pe care o place cel mai mult şi s-ar putea să vrea să fie aproape de tine.

• înfaşă-l. Nou-născuţii nu îşi pot controla mişcările cu uşurinţă şi, odată ce încep să se mişte, s-

ar putea să le fie greu să se oprească. Dacă îl vei înfăşa strâns în scutec, asta s-ar putea să îl ajute să se relaxeze şi să adoarmă.

- Leagănă-l. O mişcare de legănare poate stimula anumite celule din urechile bebeluşului, care au un efect liniştitor.
- Lasă-l să sugă. Fie că e degetul tău, degetul lui mare sau o suzetă (păstreaz-o pe aceasta din urmă ca pe o soluţie de ultimă instanţă), faptul că suge ar putea fi foarte liniştitor.
- Scoate-l afară. Chiar dacă este întuneric, o ieşire afară, la aer curat, poate schimba repede dispoziţia unui copil.

STABILIREA UNEI LEGĂTURI CU CEL MIC

Pentru unele proaspete mămici, stabilirea unei legături cu bebeluşul începe imediat cum îşi văd copilul pentru prima oară. Pentru altele, sentimentele de dragoste se înfiripă după luni de zile. Poate că ai avut o naştere grea, copilul tău are nevoie de îngrijiri speciale, nu este băiat sau fetiţă, aşa cum ai fi vrut, sau nu arată aşa cum ţi-ai imaginat. încearcă să vorbeşti despre aceste sentimente cu partenerul tău sau cu o prietenă apropiată. Faptul că vei împărtăşi ceea ce simţi te va ajuta să-ţi atenuezi sentimentul de ruşine sau de vină.

Dificultăţile ocazionale în formarea unei legături cu bebeluşul pot fi semnul depresiei postpartum. Acest lucru ar putea fi greu de recunoscut chiar de către tine, aşa că este important să discuţi despre toate sentimentele negative pe care le ai cu cineva, cum ar fi partenerul de viaţă, medicul de familie sau o persoană apropiată. Primirea ajutorului şi sprijinului de care ai nevoie cât de curând posibil este vitală pentru recuperare.

Acordă-ţi timpul necesar să-ţi cunoşti bebeluşul - aceasta este una dintre cele mai bune modalităţi care te ajută să ai o relaţie apropiată şi tandră cu copilul tău.

• Bucură-te de copilul tău. Nu e nici o grabă. Acestea sunt momente preţioase, aşa că savurează sarcinile fizice zilnice, cum ar fi îmbrăcatul, hrănitul, spălatul şi schimbatul bebeluşului. Min- unează-te de corpul lui micuţ, mângâie-l uşor şi ţine-l în braţe - toate acestea te vor ajuta să-ţi dezvolţi sentimentele de protecţie, având, de asemenea, şi un minunat efect relaxant.

• Atinge-ţi copilul. Contactul la nivelul pielii este una dintre cele mai puternice modalităţi în care îţi poţi cunoaşte bebeluşul şi te ajută să formezi o puternică legătură emoţională cu el. Rezervă- ţi

momente liniştite (poate după ce îl hrăneşti), când îţi poţi ţine copilul la piept şi te poţi bucura de sentimentul de apropiere.

• Vorbeşte cu copilul tău. Chiar dacă abia s-a născut, bebeluşul va reacţiona la sunetul vocii tale, întorcând capul, făcând diferite mişcări sau dând din picioruşe.

• Priveşte-ţi copilul. Când îl ţii în braţe (la o distanţă de 20-25 cm)> el poate să focalizeze clar şi poate să te privească în ochi.

Starea de sănătate

Părinţii îşi fac în general griji în legătură cu nou-născuţii, şi doar timpul şi experienţa te vor ajuta să decizi când starea lui de sănătate ar trebui cu adevărat să te preocupe. De exemplu, se poate să ţi se spună să ai încredere în instinctul tău, însă doar când ajungi să îţi cunoşti copilul poţi simţi instinctiv dacă sănătatea lui prezintă vreun motiv de îngrijorare.

• Dacă eşti îngrijorată în legătură cu copilul tău, vorbeşte cu cineva - de preferat, cu medicul. Oricât de neînsemnată crezi că ar putea fi problema, personalul medical este acolo să te ajute, aşa că cere sfatul oricând ai nevoie.

• Dacă ţi se pare că bebeluşul are o problemă de sănătate, verifică acest lucru cu ajutorul acestei liste

de simptome: Este atent? Reacţionează la zgomot sau la alţi stimuli? Mănâncă? Sunt reflexele lui normale? Dacă nu eşti sigură, nu mai sta pe gânduri. Du-l imediat la medicul de familie sau la pediatru.

• Ţine o listă cu numerele de urgenţă lângă telefon.

REZUMATUL CAPITOLULUI 5

• Este foarte important să ai grijă de tine. Dacă te simţi mulţumită, vei face faţă mai bine provocărilor pe care le presupune un nou-născut, aşa că ar trebui să ai o alimentaţie sănătoasă, cu mese regulate, să începi să faci mişcare uşor, ca să capeţi mai multă energie, şi să te odihneşti cât de mult poţi.

• încrederea ta în sine va spori atunci când vei începe să acţionezi în echilibru cu bebeluşul. Străduieşte-te să întâmpini nevoile lui rapid şi cu calm şi adu-ţi aminte:

- Alăptatul este o sarcină ce trebuie deprinsă şi exersată. Cheia succesului este să-ţi ajuţi copilul să prindă corect mamelonul.
- Când îţi culci copilul, ia măsuri pentru reducerea riscului de SMSS (sindromul morţii subite a sugarului).

Dacă ai motive de îngrijorare în legătură cu

sănătatea copilului, oricât de neînsemnate ar părea, cere sfatul medicului

.CAPITOLUL 6

Cum să fii o mamă minunată.... **Viaţa**

în familie

Acum, că s-a născut copilul, sunteţi o familie în adevăratul sens al cuvântului. Şi, dacă viaţa de familie este fericită şi stabilă, şi copilul va fi mulţumit şi se va simţi în siguranţă.

Din nefericire, pentru multe relaţii, primul an de după naşterea copilului poate fi printre cei mai grei. Atât tu, cât şi partenerul de viaţă sunteţi epuizaţi şi, la sfârşitul zilei, aveţi prea puţin timp unul pentru altul. Există din ce în ce mai puţine ocazii când puteţi fi împreună singuri, iar viaţa se învârte în jurul nevoilor bebeluşului, care nu pot fi amânate. Inevitabil, având mai puţin timp să vorbiţi şi să vă simţiţi apropiaţi, probleme de tipul „cine duce gunoiul" sau „cine se trezeşte noaptea ca să-l liniştească pe bebeluş" pot

crea conflicte. Amândoi aveţi nevoie de dragoste şi de atenţie. în schimb, se pot acumula resentimente.

Chiar şi bebeluşii înţeleg când sunt înconjuraţi de o atmosferă tensionată şi reacţionează negativ la stres şi nefericire. Dacă începeţi să vă îndepărtaţi în aceste prime luni, poate deveni din ce în ce mai greu să vă aduceţi relaţia pe făgaşul normal în anii ce vor urma. Timpul şi energia investite acum vor ajuta la formarea unei familii puternice şi fericite, ceea ce este benefic atât pentru voi. cât şi pentru copil.

ÎMPĂRŢIREA RESPONSABILITĂŢILOR LEGATE DE COPIL

Asumarea unor responsabilităţi egale legate de îngrijirea copilului şi treburile gospodăreşti nu este benefică numai pentru părinţi, ci şi pentru copil. Tu şi partenerul tău beneficiaţi atât de pe urma faptului că sunteţi amândoi implicaţi, cât şi pentru că vă rămâne puţin timp liber, iar copilul beneficiază de pe urma întregii atenţii pe care i-o acordaţi.

împărţiţi responsabilităţile legate de îngrijirea zilnică a bebeluşului. Mulţi taţi sunt sensibili la critici sau îngrijoraţi că nu vor fi în stare să facă totul ca la carte, aşa că renunţă foarte repede. Însă, în afară de alăptat, partenerul tău poate îndeplini toate sarcinile legate de copil la fel de bine ca şi tine - dacă este lăsat să exerseze. Dacă ţi se pare greu să laşi copilul în

grija lui, mai ales dacă bebeluşul începe să plângă sau să se agite, pleacă din cameră sau chiar din casă. Partenerul tău are nevoie de spaţiul şi de timpul necesare ca să capete încredere, fără ca tu să controlezi tot ceea ce face.

- împărţiţi sarcinile domestice. Chiar dacă unul dintre voi are un serviciu cu normă întreagă, găsirea unei modalităţi de a ajuta la treburile casnice în weekend sau seara va preveni instalarea resentimentelor în cuplu.
- încearcă să fii practică. Nu are nici un rost ca amândoi să fiţi epuizaţi în acelaşi timp. Dacă partenerul tău este la serviciu toată ziua, lasă-l să doarmă noaptea în timpul săptămânii şi să preia sarcina hrănirii bebeluşului în nopţile din weekend, ca să te poţi odihni şi tu.
- Ieşiţi şi petreceţi timp împreună ca o adevărată familie, chiar dacă este vorba numai despre o cafea în oraş sau o plimbare prin parc. împărtăşirea unor asemenea momente fericite vă va încuraja şi mai mult să faceţi faţă cu brio mărunţişurilor de zi cu zi.

Vorbiţi despre asta. Cele mai multe cupluri pot face faţă unor vieţi profesionale

pline, unei relaţii şi treburilor casnice ocazionale. însă, atunci când intră în scenă copilul, orele în plus de care este nevoie pentru hrănirea bebeluşului, schimbarea şi liniştirea acestuia de către părinţii care supravieţuiesc aproape fără să doarmă îşi vor spune cuvântul. înţelegerea impactului pe care îl vor avea toate acestea asupra vieţii voastrea tenuează resentimente şi frustrările

.GĂSIŢI TIMP PENTRU VOI

Copilul îţi aduce multă bucurie, însă are nevoie de tine tot timpul. Vrea dragoste şi atenţie în permanenţă şi poate fi dificil să te împărţi în mai multe direcţii, ca să găseşti timp şi pentru partener. Insă o relaţie puternică este bună atât pentru cuplu, cât şi pentru viaţa de familie. Când tu şi partenerul tău vă simţiţi apropiaţi şi simţiţi că vă sprijiniţi unul pe celălalt, vă va fi mai uşor să faceţi faţă provocărilor pe care le presupune un nou-născut. Aşa că încercaţi să vă faceţi timp să fiţi împreună singuri, fără să trebuiască să aveţi grijă de copil.

- Găsiţi timp pentru sex. Lipsa somnului, micile neînţelegeri şi grijile financiare îşi pot spune cuvântul, iar rezultatul este că viaţa sexuală are de suferit. Faceţi dragoste şi nu numai că vă veţi simţi mai apropiaţi, dar vă va ajuta să vă relaxaţi şi să vă simţiţi mai fericiţi.
- Angajaţi un babysitter o dată pe săptămână ca să puteţi ieşi împreună, chiar dacă nu este decât pentru o oră sau două. Odată ce aţi programat, este mai puţin probabil să anulaţi.
- închideţi televizorul şi comandaţi ceva de mâncare, iar asta vă va da şansa să vorbiţi fără să fiţi distraşi.
- Rugaţi bunicii să vă ajute. Eventual, ar putea avea chiar grijă de bebeluş ca să puteţi ieşi împreună seara din când în când. S-ar putea să vă faceţi griji de cum ieşiţi din casă, însă nu este nevoie să mergeţi prea departe; scopul este doar acela de a petrece o seară neîntreruptă împreună.
- Răsfăţaţi-vă şi aduceţi pe cineva ca să vă ajute cu călcatul şi curăţenia. Astfel nu veţi mai avea nici o scuză pentru a nu vă bucura unul de compania celuilalt.
- Spune-i partenerului tău cât de mult îl apreciezi. Fă-i din când în când un cadou, dă-i telefon la birou ca să-i spui cât de mult îl iubeşti sau pregăteşte-i chiar o baie fierbinte! Dacă vei fi generoasă cu timpul tău, 0 vei încuraja şi pe el să fie mai generos cu al lui.

Ştiam că îl neglijez pe Simon după ce s-a născut Josie. Simţeam că o iubesc enorm şi nu mai aveam energie sau timp pentru el. Numai când Simon mi-a spus asta, în cele din urmă, mi-am dat seama cât de singur se simţea. Acum depun mai mult efort

în sensul ăsta, ceea ce face ca familia noastră să fie mai puternică.
SHARON, mama lui)osie, în vârstă de nouă luni

MAMA SINGURĂ

Indiferent dacă ai ales să fii o mamă singură sau aşa s-a întâmplat, odată ce se naşte copilul, sunteţi o familie ca toate celelalte. Deşi să faci faţă tuturor nevoilor copilului de una singură va fi câteodată de-a dreptul înspăimântător, pot exista şi aspecte pozitive în această situaţie.

De exemplu, în primele zile, nu trebuie să îţi faci griji decât în legătură cu tine şi cu copilul. Va fi o muncă grea, însă şi o perioadă extrem de specială în timp ce vă găsiţi împreună un echilibru şi vă adaptaţi unul la ritmul celuilalt. Vei avea o relaţie foarte specială cu copilul tău, făcând câteodată mai mult decât pot face doi părinţi. Nu vei fi împărţită între a-ţi face şi bebeluşul, şi partenerul de viaţă fericiţi. Şi, cu toate că te întrebi deseori cât de diferită ar fi fost viaţa pentru copilul tău dacă ar fi avut un tată alături, trebuie să îţi aminteşti că cei mici sunt mai fericiţi dacă văd că şi părinţii lor sunt fericiţi: nici un părinte nu şi-ar dori ca bebeluşul său să fie prins la mijloc, într-o relaţie care nu mai funcţionează.

Cea mai mare problemă pentru copiii cu părinţi singuri sunt veniturile mici. însă, chiar şi fără grijile financiare, creşterea unui copil de una singură poate fi câteodată un lucru înspăimântător, epuizantă şi care te va face să te simţi singură. Să te descurci, de exemplu, cu un copil care plânge sau este bolnav te poate pune serios la încercare. Te vei simţi izolată dacă va trebui să stai numai în casă, fără să poţi schimba o vorbă cu nimeni. Planifică lucrurile cu ceva timp înainte, cu gândul la perioadele dificile, şi încearcă să deţii controlul asupra vieţii tale, iar aceste aspecte te vor ajuta să reuşeşti:

- Construieşte-ţi o reţea eficientă de sprijin. Fă o listă cu oamenii pe care îi cunoşti şi gândeşte-te pe cine ai suna dacă ai avea nevoie de ajutor. Include-i pe părinţi, fraţi, prieteni vechi, vecini. Imaginează-ţi pe cine ai contacta dacă ai avea nevoie de ajutor - fie că sunt sfaturi practice, un umăr pe care să plângi, un drum cu maşina până la supermarket sau

cineva cu care să mergi în vacanţă. Te vei simţi mai puţin singură dacă ştii că cineva este gata să te ajute.

- Ai grijă de tine. Bebeluşul tău se bazează pe tine şi, cu cât eşti mai sănătoasă şi mai fericită, cu atât mai multă dragoste şi atenţie îi poţi dărui. Programul bine stabilit este foarte important. Mănâncă sănătos, fă mişcare în mod regulat (eventual ducându-l pe cel mic la creşă) şi odihneşte-te bine, dormind atunci când doarme şi copilul tău.
- încearcă să ieşi cu copilul în fiecare zi. Nu te vei mai simţi izolată dacă vei intra în contact cu alţi oameni, vei face o schimbare de peisaj şi vei încerca să ai mereu o ocupaţie.
- încearcă să găseşti nişte activităţi regulate pe care să le faci iară cel mic. Deşi o viaţă socială necesită multă organizare, va merita din plin. O ieşire cu prietenii, vizionarea unui film sau o altă activitate care îţi place va fi incredibil de reconfortantă, oferindu-ţi, de asemenea, şi posibilitatea de a avea o perspectivă mai clară asupra problemelor sau grijilor pe care le ai.

• Implică-te. Grupul tău prenatal, biserica sau grupurile de tip „mama şi copilul" sunt locuri bune în care poţi să întâlneşti oameni noi şi să îţi faci prieteni.

O ador pe Zoe şi nu am regretat niciodată că sunt o mamă singură. chiar dacă au existat multe momente când mi-a fost foarte greu. însă sunt norocoasă, familia mea este întotdeauna dispusă să mă ajute când sunt obosită sau când am nevoie de o pauză.

RACHEL. mama lui Zoe. în vârstă de doi ani

REZUMATUL CAPITOLULUI 6

• Primul an de după naşterea copilului poate fi cea mai dificilă perioadă a unei relaţii.

• împărţirea sarcinilor legate de copil ajută la prevenirea acumulării unor resentimente.

• Trebuie să petreci timp cu partenerul pentru a avea în continuare o relaţie solidă şi fericită.

SĂ-ŢI CREŞTI SINGURĂ COPILUL POATE AVEA ASPECTE POZITIVE, ÎNSĂ TREBUIE SĂ PLANIFICI TOTUL FOARTE BINE ŞI SĂ NU SCAPI SITUAŢIA DE SUB CONTROL.CAPITOLUL 7

Cum să fii o mamă minunată.... **Bebeluşul tău**

sănătos

Nici nu-ţi vine să crezi cât de repede creşte copilul tău. în câteva săptămâni, s-a transformat dintr-un nou-născut somnoros într-un bebeluş atent, reuşind să-şi susţină capul şi, înainte să-ţi dai seama, zâmbind şovăitor şi gângurind.

Sănătatea copilului este prioritatea ta şi una dintre cele mai mari responsabilităţi pe care le ai. Şi, în timp ce, mai ales în primul an de viaţă, inevitabil vei apela din când în când la medic pentru ajutor şi sfaturi, există multe modalităţi simple prin care-l poţi menţine pe cel mic sănătos şi în formă şi să-i poţi asigura cel mai bun început în viaţă.

INTRODUCEREA UNEI DIETE SĂNĂTOASE

Dacă ai fost norocoasă şi ai putut să alăptezi, deja ai contribuit major la sănătatea lui. Şi cu cât faci asta mai mult timp, cu atât mai bine. însă, chiar dacă nu ai alăptat decât câteva zile, te poţi simţi mândră de titie, pentru că cel mic va beneficia de pe urma colostrului pe care l-ai produs înainte de laptele matern şi care este plin de anticorpi ce-i întăresc sistemul imunitar.

în primele şase luni de viaţă, fie că îl alăptezi sau îl hrăneşti cu biberonul, laptele este singurul aliment de care are nevoie copilul. De fapt, introducerea alimentelor solide înainte de şase luni poate cauza probleme de sănătate, mai ales dacă tu sau alţi membri ai familiei suferiţi de afecţiuni alergice cum ar fi eczemele, astmul şi febra fânului (rinita alergică). Explicaţia este că, înainte de şase luni, rinichii copilului nu sunt îndeajuns de dezvoltaţi pentru a procesa altceva în afară de lapte. Intestinele sunt încă poroase, iar proteinele (acele particule ale alimentelor care cauzează alergiile) pot trece în fluxul sangvin. Dacă acest lucru se întâmplă, sistemul imunitar al bebeluşului reacţionează aşa cum ar face-o în cazul unei infecţii, declanşând alergii alimentare şi afecţiuni respiratorii.

Bineînţeles, unii bebeluşi par mereu nesătui, întorcând capul şi privind lacom spre sendvişul tău chiar când sug fericiţi la sân. Dacă bebeluşul tău pare mai înfometat decât în mod normal şi nu a ajuns încă la pragul de şase luni, poate că trebuie doar să-l hrăneşti mai des. Altfel, vorbeşte cu medicul pentru a te sfătui ce este de făcut.

Cu toate acestea, odată ce împlineşte şase luni, copilul tău, aflat în plină creştere, nu numai că va fi gata să încerce noi alimente, ci va avea chiar nevoie de ele. Pentru a face faţă ritmului incredibil de creştere, copilul trebuie să primească multe calorii, iar alimentele solide îi vor da energia de care are nevoie. De asemenea, depozitele de fier (vital pentru o creştere sănătoasă) încep acum să se diminueze, şi tot alimentele solide îi vor oferi aceste substanţe nutritive de care are nevoie.

Dacă îţi place cu adevărat să alăptezi, te-ai putea opune ideii de a trece la hrana solidă. Totuşi, nu te îngrijora, pentru că momentan nu te va părăsi ca să înceapă o nouă relaţie cu supermarketul din apropiere. De fapt, laptele va fi o sursă majoră a alimentaţiei bebeluşului în primul an de viaţă. însă decizia de a amâna introducerea alimentelor solide după şase luni poate duce la probleme în viitor, pentru că poate fi dificil să-i înveţi pe copiii mai mari să mestece. Mestecatul este benefic, pentru că ajută copilul să exerseze mişcările limbii şi ale maxilarelor, pregătindu-l pentru vorbire.

încercarea alimentelor solide pentru prima oară reprezintă o experienţă incredibilă pentru copilul tău, care merită cu siguranţă să fie imortalizată în fotografii sau filmuleţe. însă nu te necăji dacă ceea ce bagă în guriţă iese imediat înapoi. Primele încercări sunt mai mult pentru a experimenta ceva nou decât pentru a primi substanţele nutritive de care are nevoie. Scopul tău este să îl încurajezi să-i placă să mănânce, în timp ce îi prezinţi o gamă din ce în ce mai variată de alimente cu diverse consistenţe, evitându-le pe cele care i-ar putea pune în pericol sănătatea.

Sfaturile în legătură cu ce alimente sunt potrivite şi care ar trebui evitate se pot schimba câteodată, aşa că ar trebui să te consulţi înainte cu medicul pediatru. Ca o regulă generală, vei fi

probabil sfătuită să începi cu orez cu lapte (de la sân sau praf), cu o consistenţă lichidă. Acesta este blând cu stomacul şi uşor de supt dintr-o lingură. Apoi, atunci când va fi gata, treci la piureuri de fructe sau legume, cum ar fi morcovi, banane, cartofi dulci, păstârnac, pere sau mere gătite la aburi, pepene galben sau mango. Evită nucile şi alunele, sarea, mierea, alimentele cu conţinut mare de fibre şi conţinut scăzut de grăsimi, ceaiul şi cafeaua sau ouăle crude ori insuficient preparate.

Pe măsură ce se obişnuieşte cu alimentele solide, poţi începe să introduci treptat mai multă consistenţă şi o mai mare varietate de alimente. între şapte şi nouă luni, va mânca probabil trei mese regulate pe zi, încercând să se descurce singur pe măsură ce capătă îndemânare, şi va mânca probabil aceleaşi alimente ca şi tine, însă pasate. Până la un an, ar trebui să aibă o alimentaţie echilibrată, incluzând toate cele cinci grupe de alimente: fructe şi legume, cereale şi cartofi, produse lactate, carne şi peşte.

însă înţărcarea nu înseamnă doar să-l obişnuieşti să consume alimente solide. Dacă vrei ca cel mic să aibă o alimentaţie echilibrată şi variată şi să nu înceapă să consume în mod regulat alimente nesănătoase, aşa cum fac mulţi copii din ziua de astăzi, acum este momentul să te gândeşti cum şi cu ce să îl hrăneşti.

Ajută-l să savureze mesele şi oferă-i o mare varietate de alimente proaspete şi integrale şi astfel îl vei încuraja să dezvolte obiceiuri alimentare sănătoase, care nu îi vor fi benefice numai acum, ci şi pe viitor.

- încă de la început, hrăneşte-ţi copilul cu alimente proaspete, neprocesate. Alimentele ambalate sau la borcan sunt la îndemână în caz de urgenţă, însă mesele preparate în casă din ingrediente proaspete, de calitate, vor fi mai naturale şi nu vor conţine aditivii aceia lipsiţi de orice beneficii nutritive.
- Când nu ai timp sau posibilitatea să găteşti, alege, dacă este posibil, o marcă organică de mâncare pentru bebeluşi gata preparată, pentru că acestea tind să fie mai asemănătoare cu alimentele preparate în casă.

- Oferă-i un nou aliment doar o dată la două sau trei zile, în aşa fel încât, dacă există orice simptom al unei reacţii alergice (durere abdominală, diaree, iritaţii), să poţi identifica uşor cauza. Dacă există în familie cazuri de alergie la grâu sau la produsele lactate, evitaţi aceste alimente până la vârsta de 12 luni.
- Daţi-i apă de la robinet fiartă şi răcită (sau apă minerală desigilată pe loc - însă nu apă de izvor) când îi este sete. Va fi mai greu să îl învăţaţi cu apa când va mai creşte, dacă a prins gustul băuturilor dulci.
- Fă din mese momente amuzante. Deşi. din când în când. poate să ţi se pară că este doar o sarcină ce trebuie îndeplinită, cu cât mai fericită vei părea când îl hrăneşti, cu atât mai nerăbdător va fi şi el să mănânce. Vorbeşte-i în timp ce îi prepari masa, lăudându-l şi încurajându-l, şi încearcă, odată ce poate sta în scăunelul pentru copii, să luaţi masa împreună, toată familia, ori de câte ori puteţi.
- încurajează-l să încerce alimente variate, pentru că asta îi va spori şansele de a avea o alimentaţie sănătoasă şi echilibrată. Dacă nu acceptă noul aliment imediat, nu te îngrijora. Este normal să-i oferi copilului un aliment nou de zece-douăzeci de ori înainte să fie acceptat, aşa că mai

încearcă din nou într-o altă zi. • înţelege nevoile copilului tău pentru a ajuta la crearea unor momente fericite atunci când se ia masa. Oboseala, de exemplu, va presupune o pierdere a poftei de mâncare; copiii care mănâncă încet au nevoie de timp. iar copiii mofturoşi reacţionează cel mai bine atunci când au posibilitatea de a alege.

Mie îmi place mâncarea sănătoasă şi sper ca, pe măsură ce creşte, şi lui Josie să-i placă! Acum, îi introduc în alimentaţie toate legumele mele preferate - i-a plăcut piureul din broccoli şi cartof dulce, dar a scuipat imediat rutabaga. Nu contează. Mai încercăm şi săptămâna viitoare.

ŞTACEY, mama lui Josie, în vârstă de şase luni şi jumătate

AJUTĂ-ŢI COPILUL SĂ DOARMĂ TOATĂ NOAPTEA

Pentru cei mai mulţi proaspeţi părinţi, o noapte de somn neîntrerupt este mană cerească. îţi adori copilul, dar să trebuiască să te ridici din pat la miezul nopţii ca să-l liniştească este o adevărată

tortură, şi abia aştepţi noaptea aceea în care va dormi în sfârşit iară să se trezească deloc.

Nu este o dovadă de egoism să vrei să dormi o noapte întreagă fără întreruperi. Somnul este vital şi pentru bebeluşul tău. De exemplu, în timpul primelor săptămâni şi luni de viaţă, creierul lui este foarte activ: creşte, face anumite conexiuni, preia noi informaţii. în timp ce doarme, informaţia este procesată şi stocată pentru a fi folosită mai târziu. Somnul îl ajută să se dezvolte şi fizic. De exemplu, în timpul somnului se eliberează hormonii de creştere, iar celulele se regenerează cel mai repede.

Odată cu creşterea în vârstă, lipsa somnului poate să-i scadă apetitul, să-i slăbească sistemul imunitar şi să crească riscul contractării virusurilor şi infecţiilor.

Deşi este mic, deoarece creşte atât de repede, are nevoie să se trezească des, ca să-şi facă plinul de energie. Astfel, deşi poate dormi până la 18 ore pe zi, o va face în reprize relativ scurte, ceea ce pe tine te epuizează. Foarte rar unii nou-născuţi îi vor lăsa pe părinţii lor să doarmă toată noaptea, după şase sau opt săptămâni, însă cei mai mulţi bebeluşi (în special cei hrăniţi la sân) nu dorm într-o repriză mai mult de cinci ore, înainte de trei luni.

Cu toate acestea, pe măsură ce creşte (şi de obicei până în jurul vârstei de şase luni), copilul tău va putea să se alimenteze suficient o dată ca să reziste mai mult timp fără să se trezească noaptea. Atunci, somnul va deveni şi mai important pentru starea sa de bine. De exemplu, în jurul vârstei de şase luni, va avea nevoie de doar 12-14 ore de somn pe zi, inclusiv două perioade de somn după-amiaza, de câte o oră fiecare, sau una de două ore. Şi, dacă nu doarme suficient, copilul tău. altfel fericit, ar putea să devină dificil şi s-ar putea să reacţioneze mai puţin.

însă, chiar când copilul tău are capacitatea fizică de a dormi toată noaptea, nu există nici o garanţie că va face asta. Ar putea să se trezească pentru că vrea să mănânce, din obişnuinţă sau alte motive. S-ar putea simţi rău, ar putea să-i apară dinţii sau să sufere de anxietate de separare *(vezi* Capitolul 8, p. 85). Sau s-ar putea trezi din cauza tiparului său de somn - la fel ca adulţii, copii oscilează între somnul superficial şi cel adânc. Dacă se trezeşte

în timpul unei perioade de somn superficial şi deschide ochii, probabil că va plânge dacă nu te va vedea sau nu te va simţi lângă el.

Nici un părinte nu poate supravieţui pe termen nelimitat, dacă nu doarme bine, fără ca acest lucru să aibă un impact asupra relaţiei cu partenerul, asupra activităţii profesionale şi a sănătăţii sale. Şi, pe măsură ce copilul creşte, va deveni tot mai dificil să întrerupi acest tipar. Aşa că ai grijă: s-ar putea să-ţi placă la nebunie să vezi cum bebeluşul adoarme În braţele tale în fiecare seară, dar imaginează-ţi cum te vei simţi peste cinci luni, când nu va mai putea să adoarmă fără tine, iar o seară petrecută în oraş, o baie relaxantă sau momentele petrecute cu partenerul vor fi o simplă amintire.

Pentru copilul tău, să învețe să adoarmă fără auxiliari este ceva ce poate descoperi doar cu ajutorul tău. Şi deprinderea acestui nou obicei, la fel ca alimentaţia sănătoasă, îl va ajuta să fie fericit şi sănătos şi mai târziu.

AJUTĂ-ŢI COPILUL SĂ ADOARMĂ

- Recunoaşte că bebeluşul trebuie să învețe să adoarmă singur. Dacă este întotdeauna legănat, strâns în braţe, dacă îi cânţi sau îl alăptezi înainte, când se trezeşte noaptea, va intra în panică, va plânge şi nu se va putea linişti decât cu ajutorul tău.
- Stabileşte cât de curând poţi un program înainte de culcare. Mai mulţi experţi în medicina somnului sunt de acord că acest lucru îi ajută pe copii să recunoască semnele distinctive care le arată că este timpul să doarmă. Şi nu este niciodată prea devreme sau prea târziu să începi. Un program tipic ar fi compus din baie, hrănire, alinturi, aşezarea în pătuţ, un sărut de noapte bună şi apoi stingerea- toate acestea nu trebuie să dureze mai mult de 45 de minute.
- Asigură-te că este treaz (are ochii deschişi) când îl pui în pătuţ. Este important ca el să recunoască acest indiciu pentru a adormi. Dacă îi dai voie să adoarmă în braţele tale, în cărucior sau în scaunul de maşină, când se va trezi, s-ar putea să intre în panică şi să plângă.

• Foloseşte un program asemănător pentru somnul din timpul zilei. Asigură-te că este întuneric şi linişte în cameră, pune-l în pătuţ când este relaxat şi calm şi lasă-l să adoarmă singur.

• Aşteaptă-te că va mai plânge, cel puţin la început, şi încearcă să nu te întorci imediat la el. Dacă îţi faci griji, trage cu ochiul şi verifică dacă este totul în regulă. Probabil că este nevoie doar să plângă puţin, să se liniştească şi să aştepte să adoarmă.

• Dacă se trezeşte noaptea, rămâi calmă. Cea mai rapidă opţiune ar fi să-l ridici din pătuţ şi să-l iei în braţe ca să adoarmă, însă acest lucru îi va crea o stare de confuzie şi va prelungi (în loc să prevină) trezirea în timpul nopţii. Verifică dacă este în regulă, sărută-l de noapte bună şi părăseşte camera. Copilul tău ştie că îl iubeşti şi, chiar dacă iniţial va fi greu din punct de vedere emoţional, merită să perseverezi.

O prietenă a avut un an întreg probleme cu somnul bebeluşului. Ştiam că eu nu pot face faţă dacă nu dorm suficient, aşa că am fost hotărâtă să-lfac pe Fred să doarmă în pătuţ. întotdeauna îl pun să doarmă acolo, iar acest lucru pare să funcţioneze. Când se face ora de somn, s-ar putea să mai scânceascâ câteva minute, dar în general îşi atinge jucăriile, se mai agită puţin şi apoi adoarme.

SALLY, mama lui Fred, în vârstă de şapte luni

CONTROALELE ŞI VACCINURILE PERIODICE

Nu eşti singura care vrea să se asigure că bebeluşul este sănătos şi în formă. în primul an de viaţă, vizitele la medicul pediatru vor avea loc în fiecare lună, pentru controale de rutină şi imunizări. Este vital să mergi la aceste controale şi examinări, pentru a te asigura că bebeluşul se dezvoltă conform aşteptărilor. Dacă există probleme - de exemplu, cu auzul sau cu creşterea -, cu cât mai repede sunt reperate, cu atât mai mari sunt şansele ca bebeluşul să primească tratamentul potrivit.

În primul an, bebeluşului i se va face primul set de imunizare, gratuit şi obligatoriu, pentru a-l proteja împotriva bolilor grave ale copilăriei, inclusiv tuberculoză, difterie, tuse convulsivă, tetanos, hepatită B şi poliomielită. în jurul vârstei de un an, copiii primesc şi primul vaccin ROR (rujeolă, oreion şi rubeolă).

Dată fiind dezbaterea publică pe tema ROR, ai putea să ai îndoieli dacă cel mic ar trebui sau nu să fie vaccinat. Un studiu realizat în 1996 a sugerat că ar putea exista o legătură între vaccinul ROR, autism şi boala infiamatorie intestinală. Cu toate acestea, de atunci, această problemă a fost analizată de medici din diferite ţări, precum şi de Organizaţia Mondială a Sănătăţii. Concluzia pare să fie că nu există nici o dovadă concretă cum că vaccinul ROR ar duce la autism sau boli intestinale.

Unii părinţi au încercat să evite această decizie vaccinându-i pe copiii lor separat. însă nu există nici o dovadă că, dacă faci lucrul acesta, riscurile, presupunând că există, se vor diminua. De asemenea, în intervalul dintre vaccinuri, copilul este vulnerabil în faţa infecţiei. Odată ce imunitatea populaţiei generale începe să scadă, este inevitabil că va exista un început al epidemiei. De fapt, au existat deja astfel de mici epidemii de oreion şi rujeolă. Iar copiii care nu au fost imunizaţi sau care nu pot fi imunizaţi (din motive medicale), precum şi bebeluşii foarte mici sunt supuşi riscului de a se molipsi de aceste boli, putând cauza complicaţii grave, care, ocazional, le ameninţă viaţa.

Dacă ai nelămuriri cu privire la imunizare, ca să fii liniştită în privinţa bebeluşului tău. discută-le cu medicul de familie sau cu pediatrul. Aşa cum se întâmplă în cazul multor probleme de sănătate, cu cât eşti mai bine informată, cu atât îţi va fi mai uşor să iei decizia corectă.

ASIGURAREA UNUI MEDIU ECHILIBRAT ŞI SĂNĂTOS

A avea un copil sănătos, care să crească într-un mediu sigur, înseamnă câteodată să-ţi analizezi stilul de viaţă şi pe cel al copilului tău.

- Dă-i copilului şansa să facă mişcare. Nu se poate mişca dacă este prins în cărucior, în scaunul de la maşină sau în scaunul înalt toată ziua. Lasă-l să stea întins pe un covor, undeva la căldură, ca să-şi poată mişca braţele şi picioarele. Odată ce începe să meargă în patru labe, asigură-i destul spaţiu ca să se mişte. Chiar şi la această vârstă, mişcarea este esenţială pentru întărirea musculaturii, pentru creşterea echilibrului şi a controlului şi pentru dezvoltarea inimii, plămânilor şi membrelor.

- Nu permite nimănui să fumeze în casă. Bebeluşii sunt extrem de vulnerabili la efectele fumatului pasiv. Stând în fum de ţigară, sunt supuşi riscului de tuse cronică şi bronşită. De asemenea, fumatul pasiv creşte riscul de sindrom al morţii subite a sugarului. Dacă ţie sau partenerului vă vine greu să renunţaţi la fumat, rugaţi medicul să vă recomande nişte soluţii de sprijin.
- Scoate copilul la aer curat în fiecare zi, chiar dacă este adormit. Lumina soarelui va stimula producerea vitaminei D, vitală pentru dezvoltarea sănătoasă a oaselor.
- La soare, acoperă-l pe cel mic. Pielea unui bebeluş este mult mai subţire decât cea a unui adult şi mai supusă riscului de arsuri solare. în zilele cu soare, ţine-l numai la umbră.
- Ia toate măsurile de siguranţă. Acest lucru înseamnă să te gândeşti mereu la următoarea etapă în dezvoltarea copilului. Bebeluşii cu vârsta sub un an, de exemplu, se rănesc cel mai des prin căderi, aşa că nu lăsa niciodată copilul nesupravegheat pe o suprafaţă la înălţime, de unde ar putea să se răsucească sau să se rostogolească. Odată ce copilaşul începe să meargă de-a buşilea, pune porţi de siguranţă la scări şi dispozitive de siguranţă la ferestre. Nu lăsa la îndemâna copilului obiecte mici, pentru a evita înghiţirea accidentală, şi nu lăsa niciodată copilul singur în cadă, chiar dacă este doar puţină apă.

REZUMATUL CAPITOLULUI 7

Sănătatea copilului este o mare responsabilitate, însă chiar dacă unele vizite la medic sunt inevitabile, poţi face multe pentru a-l proteja împotriva bolilor şi a accidentelor.

- Alăptează cât de mult poţi, nu îl înţărca prea devreme şi gândeşte-te cum şi ce îi vei da să mănânce. Obiceiurile alimentare sănătoase stabilite acum vor dura o viaţă întreagă.
- Un somn bun noaptea stimulează pofta de mâncare a copilului şi întăreşte sistemul imunitar. Stabileşte un program de somn şi învaţă-l să adoarmă fără ajutoare.
- Asigură-te că cel mic este la zi cu controalele şi vaccinurile.

Adaptează-ţi stilul de viaţă şi protejează-ţi copilul împotriva accidentelor casnice

.CAPITOLUL 8

Cum să fii o mamă minunată.... **Bebeluşul tău**

fericit

Primul tău an cu bebeluşul va fi plin de momente memorabile, însă cele mai speciale vor fi acelea în care copilul tău pare fericit - ţipând de încântare când îl dai în leagăn, făcând cu mâna la camera de filmat, devorând prima îngheţată. Când el e fericit, şi tu eşti fericită. Şi, pe lângă sănătate, una dintre preocupările tale este să ai grijă de starea lui emoţională.

Bineînţeles, bebeluşii plâng foarte mult, în special în primele luni. Şi ar fi greşit să presupui că sunt trişti atunci când plâng. Bebeluşii plâng pentru că acesta este singurul mod pe care îl au de a comunica. Este o parte vitală a mecanismului lor de supravieţuire, un semnal, aproape imposibil de ignorat, că ceva nu e în regulă.

După un anumit timp, ajungi să îţi dai seama ce înseamnă fiecare plânset (foame, oboseală, un disconfort) şi înveţi să răspunzi nevoilor sale, ca să se oprească din plâns şi să înceapă din nou să zâmbească.

Pe măsură ce creşte, copilul plânge mai puţin. După trei luni, va începe să observe lumea din jurul lui, aşa că va înţelege că sunt mai multe de văzut şi de făcut. îşi va dezvolta repede noi abilităţi (va putea ţine în mână jucăriile, va merge de-a buşilea, va gân- guri), activităţi care îl vor ţine ocupat. Va deveni mai sociabil şi îi va plăcea să interacţioneze cu alţi oameni. Iar tu ai descoperit multe modalităţi ca să îl liniştească când nu se simte în largul lui.

Descoperirea unor modalităţi pentru a-ţi face copilul fericit este, până la un punct, un proces de învăţare influenţat de personalitatea în formare a copilului şi de etapele emoţionale şi fizice ale

dezvoltării acestuia. însă dacă va fi pe aceeaşi lungime de undă cu copilul îl vei ajuta să se simtă în siguranţă şi îi vei întări încrederea şi stima de sine.

AJUTĂ-ŢI COPILUL SĂ SE SIMTĂ SPECIAL

Invită-ţi prietenele cu copii mici la o cafea la tine acasă şi există şanse să compari nu numai câte ore de somn a dormit fiecare în noaptea precedentă, ci şi cum „micul Arthur e activ şi ziua, şi noaptea, întocmai ca tatăl lui" şi cum „draga de Emily a moştenit din familie gena zâmbetului".

Chiar la această vârstă fragedă, într-o cameră plină de copii este posibil să identifici o mare varietate de temperamente. Unii sunt veseli şi se adaptează cu uşurinţă, alţii sunt sensibili şi pretenţioşi, unora le va plăcea să fie luaţi în braţe, iar altora nu, decât dacă au ei chef, unii vor fi sociabili şi îndrăzneţi, în timp ce alţii ar putea să fie timizi şi precauţi.

Abilitatea de a identifica anumite trăsături caracteristice ale copilului te va ajuta să-i înţelegi comportamentul şi nevoile. De exemplu, s-ar putea să nu fie o idee bună să dai o petrecere mare cu ocazia împlinirii unui an, dacă cel mic este timid şi introvertit. Dacă este foarte liniştit şi nepretenţios, s-ar putea să fie nevoie să-i dai atenţie numai lui.

Bineînţeles, probabil că şi copilul tău prezintă, precum cei mai mulţi bebeluşi, o combinaţie între toate aceste caracteristici. Şi, în timp ce ai putea găsi unele trăsături de caracter mai plăcute decât altele, este important să îţi aduci aminte că personalitatea copilului tău este încă în formare şi va continua să fie aşa pe parcursul multor luni şi ani de aici încolo. Iar modul în care se formează această personalitate va depinde până la un punct de trăsăturile pe care le-a moştenit, precum şi de experienţele zilnice şi de interacţiunea cu tine şi cu cei din jurul lui.

Oricare ar fi personalitatea în formare a copilului tău, încearcă să acorzi atenţie individualităţii lui. Ajutorul dat copilului ca să-şi dezvolte o conştiinţă de sine puternică va reprezenta o bună bază emoţională pe care se va putea dezvolta.

• Ajută-ţi bebeluşul să se simtă special. Ia-l în braţe, sărută-l şi zâmbeşte-i. Dragostea ta îl va ajuta să se simtă preţuit.

- Laudă reuşitele copilului tău, chiar dacă doar îţi face cu mâna sau loveşte două pietre una de alta. încurajările îi vor creşte stima de sine.
- Fii conştientă de nevoile copilului tău. Faptul că observi când e speriat, încântat sau plictisit îl va ajuta să se simtă important şi iubit.
- Cultivă aspectele pozitive ale caracterului bebeluşului tău. Spune-i cât de vesel, prietenos, grijuliu sau curajos este - asta îl va ajuta să dea tot ce-i mai bun din el.
- Dacă este timid, pretenţios sau mofturos, nu uita că trebuie să îl susţii. Acordă-i mai mult timp, răbdare şi atenţia de care are nevoie acum şi aminteşte-ţi că nu va fi întotdeauna aşa.
- Fii atentă la promovarea diferenţelor între sexe. Deseori, părinţii sunt mai grijulii cu fetele decât cu băieţii. încurajând latura blândă a caracterului băieţelului tău sau independenţa fetiţei tale. poţi evita stereotipiile sexuale, permiţându- copilului să se dezvolte ca individ.
- Lasă-l pe copil să facă unele lucruri singur. Orice mică reuşită, de la faptul că s-a întins şi a apucat jucăria preferată până la aceea că a putut să îşi ţină singur cana din care bea, îi va spori încrederea în sine.

Comparativ cu alţi copii, Fergus a părut întotdeauna foarte nefericit. Plângea foarte tare, nu-i plăcea mâncarea şi dormea foarte prost. Acum, că merge în patru labe, pare mult mai fericit, poate pur şi simplu pentru că este mai independent.

SALLY, mama lui Fergus, în vârstă de zece luni

AJUTĂ-ŢI COPILUL SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANŢĂ

în primele câteva luni de viaţă, copilul tău ar putea fi extrem de fericit să fie pasat de la o rudă la alta sau de la un prieten la altul, ca o jucărie. Şi este atât de plăcut să te bucuri de complimente: „E aşa de cuminte şi de sociabil!" Cu toate acestea, între şapte şi nouă luni, ai putea observa o schimbare. Va începe să depindă de tine din ce în ce mai mult. Plânge dacă părăseşti camera fără să îl iei cu tine, aruncă priviri furioase oricărei persoane pe care nu o vede cel puţin în fiecare zi şi se agaţă de tine ca un pui de koala oricând îl duci într-un loc nou.

Este normal ca bebeluşilor de această vârstă să înceapă să le fie frică - de străini, de locuri sau de sunete necunoscute. Mai mult decât orice, îi este teamă să stea iară tine. în primele aproximativ şase luni de viaţă, şi-a imaginat că tu eşti pur şi simplu o extensie a lui. Acum, încetul cu încetul, în timp ce începe să se conştientizeze pe sine, îşi dă seama şi că tu eşti o persoană distinctă. Iar acest gând îi sporeşte anxietatea şi îl face să se îngrijoreze că te va pierde. A devenit atât de ataşat de tine, încât este de nemângâiat dacă îl laşi singur chiar şi un minut. încă nu înţelege că te vei întoarce.

Toţi bebeluşii trec prin anxietatea de separare şi frica de străini. deşi unii resimt aceste trăiri mai puternic decât alţii. Este un prag emoţional major, ce începe deseori în jurul vârstei de şapte luni şi, pentru unii copii, continuă până la doi sau trei ani. Din nefericire. instalarea inevitabilă a anxietăţii de separare şi a fricii de străini coincide deseori cu momentul în care părintele se întoarce la serviciu. însă, deşi poate fi supărător şi frustrant să faci faţă acestui lucru, dorinţa copilului de a-ţi fi alături este un semnal pozitiv: arată că s-a ataşat puternic de tine.

Ajută-ţi copilul să facă faţă acestei etape din viaţă, iar experienţa nu numai că va fi mai puţin traumatizantă pentru tine şi pentru el, însă va şi întări legătura dintre voi. Chiar dacă personalitatea va juca un rol important, în general, cu cât bebeluşul se simte mai în siguranţă, cu atât mai repede şi mai uşor va trece peste această etapă. Un copil care se simte ocrotit are încredere să-i lase pe cei pe care-i iubeşte să plece uneori de lângă el.

• Asigură-te că bebeluşul ştie că îl iubeşti şi îţi pasă de el. Fii consecventă şi reacţionează cu sensibilitate şi încredere la plânsetele, zâmbetele sau la alte semnale ale lui.

• Linişteşte-ţi întotdeauna copilul spunându-i că te întorci. Dacă trebuie să pleci de lângă el pentru a merge într-o altă cameră, spune-i unde te duci şi că te vei întoarce imediat. Dacă plânge, strigă-l şi spune-i că vii numaidecât. Încetul cu încetul, va învăţa că te ţii de cuvânt.

• Lasă-ţi copilul să-şi stabilească ritmul. Nu îl forţa să fie prietenos. Chiar şi rudele pe care nu le-a văzut de câteva zile îl pot supăra, iar acest lucru nu poate fi controlat. Adu-le aminte

membrilor familiei şi prietenilor că este nevoie de o abordare mai blândă.

- Acţionează cu calm. Când trebuie să pleci de lângă el, îmbrăţişează-l şi sărută-l, apoi pleacă fără să pară că dai importanţă acestui lucru. Va fi liniştit dacă te va vedea calmă şi fericită.
- Lasă-i bebeluşului o anumită independenţă. Dacă îi îngădui să meargă în patru labe până în camera alăturată, de exemplu, acest lucru îl va ajuta să capete mai multă încredere în legătură cu locurile noi.
- Copilul poate să aibă un obiect care-l liniştește. Unii copii se ataşează în mod natural de un obiect special, cum ar fi o păturică sau o jucărie de pluş, pe care insistă să îl ia cu ei peste tot. Aceste obiecte pot fi cu adevărat liniştitoare pentru copii în această etapă a vieţii lor, când au nevoie de tot ce le-ar putea insufla un sentiment de siguranţă.
- Obişnuieşte-ţi copilul să socializeze. Grupurile pentru mame şi copii sunt ideale ca să pună bazele încrederii în sine a celui mic. Poate explora noi locuri şi jucării, poate întâlni oameni noi, ştiind tot timpul că eşti acolo, în apropiere, dacă are nevoie de tine.

Joe a trecut printr-o etapă în care era foarte timid. îmi aduc aminte că, pe la opt luni, îşi îngropa capul în umărul meu ori de câte ori intram în magazinul din apropiere - chiar dacă mergeam acolo la cumpărături de când s-a născut. Acum nu mai e aşa: de fapt, dacă l-aş lăsa, ar fi foarte fericit să meargă singur la magazin.

CAROLINE, mama lui)oe, în vârstă de doi ani şi jumătate

STIMULEAZĂ-ŢI ÎN PERMANENŢĂ COPILUL

Când te gândeşti cum a început viaţa copilului tău - ca o făptură neajutorată, aproape deloc conştientă de lumea din jurul său -, te minunezi de abilităţile fizice şi mentale pe care le va stăpâni pe parcursul lunilor şi anilor următori.

În special în primul an de viaţă, copilul va trece de multe praguri importante. De exemplu, va învăţa să stea în capul oaselor, să meargă de-a buşilea, să se ridice în picioare, să se deplaseze ţin- ându-se de mobilă şi poate chiar să facă singur câţiva paşi. Va putea să mănânce cu mâna, să arate cu degetul şi

să ţină obiecte mici între degetul arătător şi cel mare. Va înţelege semnificaţia cuvântului „nu" şi îi va plăcea să-i imite pe cei din jur. Va gânguri, va răspunde la comenzi simple, îşi va recunoaşte numele şi va încerca să reproducă anumite cuvinte. Şi va fi în stare să rezolve probleme simple (să găsească cu uşurinţă obiecte ascunse, de exemplu), să înţeleagă relaţia dintre cauză şi efect (când atinge jucăria, aceasta scoate un sunet) şi va începe să se dumirească cum se folosesc obiectele (bei din ceaşcă, îţi treci pieptenele prin păr, duci telefonul la ureche).

Modalitatea naturală prin care copilul tău învaţă constă în joc şi explorare. De exemplu, când se caţără peste Lin munte de perne, descoperă cum să-şi echilibreze şi să-şi coordoneze membrele. Când îi cânţi cântecelul favorit de mai multe ori, începe să înţeleagă aspectele de bază ale limbajului. Şi, când se joacă de-a v-aţi ascunselea, învaţă despre permanenţa obiectelor - „doar pentru că nu se vede, nu înseamnă că nu e acolo".

Cum este motivat? in parte, este o dorinţă instinctivă de a descoperi şi de a învăţa, însă motivaţia vine de asemenea şi din încurajările şi sprijinul pe care i le oferi. Când, de exemplu, reuşeşte să facă pentru prima oară cu mâna în semn de la revedere, laudele şi entuziasmul pentru reuşita lui îi vor dezvolta sentimetul stimei de sine şi îl vor convinge că a învăţa este un lucru plăcut.

Incurajează-ţi bebeluşul să atingă etapele normale ale dezvoltării, iar asta îi va permite să înceapă să interacţioneze cu lumea din jur. Odată ce reuşeşte să stea în capul oaselor, totul în jurul lui arată diferit. Odată ce reuşeşte să ţină ceva în mână, poate băga acel obiect în gură - modalitatea preferată de a explora şi de a descoperi. (Ai grijă să nu ajungă la anumite obiecte care i-ar putea face rău, *vezi* Capitolul 7, p. 79.) Când se va putea mişca, va reuşi să ajungă la jucăria aceea atât de interesantă. Când te strâmbi la el, se poate strâmba şi el la tine.

Există totuşi un fin echilibru între a motiva un copil şi a trage prea mult de el. Scopul tău nu este să ai primul copil din cartier care merge sau bate din palme, ci să consolidezi încrederea în sine a copilului tău pentru ca, atunci când este gata să încerce o nouă activitate, să creadă că va reuşi. Cu cât mai

încrezător se va simţi, cu atât mai mari sunt şansele de succes şi cu atât mai fericit se va simţi de reuşită.

Este de asemenea important să îţi aminteşti că fiecare copil se dezvoltă diferit, iar timpul necesar pentru atingerea fiecărei etape variază de la un copil la altul. De asemenea, când bebeluşii sunt gata să deprindă o nouă abilitate (cum ar fi mersul), altele (cum ar fi dezvoltarea limbajului) sunt deseori puse în aşteptare pentru un timp.

Oricare ar fi ritmul de dezvoltare al copilului tău, o mare parte din motivaţia şi succesul lui vor depinde de gradul de stimulare şi de atenţie pe care le primeşte de la tine.

• Joacă-te cu copilul tău. Acest lucru nu numai că o să vă apropie mai mult, însă interacţiunea îl va ajuta pe cel mic să deprindă importante abilităţi sociale, cum ar fi să înveţe să îşi aştepte rândul şi să împartă cu ceilalţi. Uitaţi-vă împreună pe cărticele pentru copii, umpleţi un bazin şi împroşcaţi cu apă în jur, turnaţi apă în diferite recipiente, organizează pentru el o cursă cu obstacole din perne, pe care să o facă de mai multe ori.

• lnclude-l pe copil în ceea ce faci. Chiar şi treburile gospodăreşti de zi cu zi sunt foarte amuzante dacă le faci pentru prima oară. Lasă-l să te ajute să ştergi praful de pe televizor sau să se pieptene singur.

• Laudă-l pentru reuşitele sale de câte ori ai ocazia.

• Încurajează independenţa. Nu fi tentată să sari prea repede în ajutorul lui când încearcă ceva nou. Dacă învaţă singur cum să ordoneze diferite obiecte după formă sau să-şi treacă singur braţul prin mânecă, acest lucru îţi va da ocazia să ¡1 lauzi şi să îi validezi sentimentul că a realizat ceva.

• Lasă-l să exploreze mai multe zone sigure ale casei. Copilul tău este curios şi poate afla multe despre lume singur, în timp ce-şi dezvoltă un simţ al aventurii. Dulapurile de bucătărie prezintă un mare interes pentru cei mici, aşa că de ce nu i-ai da un dulăpior numai al lui, pe care să-l umpli cu articole care să nu prezinte nici un pericol, cum ar fi linguri de lemn, boluri de plastic etc.?

• Vorbeşte cu copilul cât de mult poţi. Dacă vorbeşti cu el în timp ce îţi rezolvi treburile, acest lucru îl va ajuta nu numai să se

simtă implicat, ci şi să deprindă abilităţi sociale şi de limbaj. Odată ce începe să gângurească, fa o pauză şi lasă-l să-ţi „dea replica".

- Când are dispoziţia necesară, lasă-l să se joace singur. E bine să ai la îndemână jucării şi să te gândeşti din timp la nişte activităţi. Alege un moment prielnic (poate când se simte odihnit, după un somn bun, însă nu îi este foame) pentru a-l încuraja să se joace singur. însă nu te aştepta la prea multe - la această vârstă, timpul său de concentrare este foarte scurt.

Miini voia foarte mult să meargă în patru labe. Era tare supărată că doar stă înfunduleţ şi nu este în stare să se mişte. Odată ce a reuşit să se sprijine în braţe şi genunchi, lăsam să se rostogolească spre ea o minge moale. Era foarte bucuroasă şi se întindea s-o apuce. Până la urmă. a reuşit să se împleticească până la minge şi s-o prindă. Era încântată, se vedea clar. dar şi istovită!

SIMONE. mama lui Mimi, în vârstă de un an

REZUMATUL CAPITOLULUI 8

- Asigură-te că bebeluşul tău se simte special, şi asta îl va ajuta să capete încredere în sine.
- Anxietatea de separare şi frica de străini sunt nişte etape normale în dezvoltare.
- Dacă îl vei ajuta să se simtă în siguranţă, va trece mai repede şi mai uşor peste aceste etape.

Stimulează-l pe cel mic şi acordă-i multe încurajări şi tot sprijinul de care are nevoie, iar asta îl va ajuta să capete încredere în sine

.CAPITOLUL 9

Cum să fii o mamă minunată.... **întoarcerea la serviciu**

în prezent, mamele muncesc într-un număr mai mare decât în orice altă perioadă de până acum, însă asta nu înseamnă că decizia de a te întoarce la serviciu este întotdeauna una uşoară.

Bineînţeles, pentru unele mame, nu este nici o dilemă. Poate că ai ştiut întotdeauna că, atunci când vei avea copii, vei vrea să stai cu ei acasă, să fii mamă cu normă întreagă, şi abia aştepţi să renunţi la serviciu. Sau poate că trebuie să te întorci la serviciu pentru că situaţia financiară nu îţi permite să stai acasă. Dacă îţi creşti copilul singură sau dacă partenerul tău are un venit lunar modest, un salariu în plus în casă poate însemna diferenţa dintre a trăi de pe o lună pe alta şi a avea libertatea financiară de a te bucura de anumite lucruri, cum ar fi ieşirile în oraş şi vacanţele.

Cu toate acestea, pentru unele mame, nu există un răspuns corect sau greşit. S-ar putea, de exemplu, să-ţi placă foarte mult serviciul pe care-l ai, să te temi că ai să-ţi pierzi îndemânarea şi să te îngrijorezi că, dacă vei sta acasă toată ziua, îţi vei pierde minţile, în acelaşi timp, vrei să faci ce e mai bine pentru copil şi, când priveşti problema din punctul lui de vedere, alegerea evidentă este că mama ar trebui să stea acasă.

Pentru multe mame care se străduiesc să găsească soluţia acestei probleme, un program flexibil (jumătate de normă sau lucrul de acasă) poate fi o soluţie, deşi trebuie să fii conştientă că nici aceste situaţii nu sunt întotdeauna ideale. Cei care lucrează cu jumătate de normă, de exemplu, simt adesea că înghesuie o normă întreagă în jumătate din timp şi pentru jumătate de salariu. Iar dacă lucrezi de acasă, s-ar putea să simţi că eşti izolată şi că ai pierdut legătura cu exteriorul.

Până la urmă, trebuie să iei decizia potrivită pentru voi toţi, ca familie. Dacă te întorci la serviciu, cu normă întreagă sau cu jumătate de normă, trebuie să ştii că nu există nici o dovadă care să demonstreze că un copil iubit şi îngrijit ai cărui părinţi lucrează nu se dezvoltă la fel de armonios precum cei ai căror părinţi stau acasă. Şi, dacă-ţi place munca ta şi copilul tău are parte de o îngrijire adecvată, el poate beneficia de pe urma acestei situaţii: o mamă care îi oferă un bun model în viaţă, o familie în care toată lumea munceşte şi mai multe persoane iubitoare şi atente în viaţa lui.

Cu toate acestea, găsirea echilibrului dintre activitatea profesională şi viaţa de familie poate fi o adevărată provocare. Chiar dacă îţi iubeşti slujba şi ai găsit o dădacă minunată sau o creşă potrivită, s-ar putea să ai mustrări de conştiinţă. Necesită timp, energie şi resurse emoţionale să găseşti şi să păstrezi pe termen lung cea mai bună soluţie pentru îngrijirea copilului. Şi poate fi greu să-ţi laşi copilul cu altcineva, chiar dacă este liniştit şi împăcat cu sine.

Dacă ştii ce cauţi, asta te va ajuta să găseşti persoana potrivită pentru a avea grijă de copilul tău, iar pregătirea (atât la nivel practic. cât şi emoţional) va uşura perioada de tranziţie dintre concediul maternal şi întoarcerea la serviciu, pentru amândoi.

CUM HOTĂRĂŞTI CINE VA AVEA GRIJĂ DE COPIL

Partea cea mai dificilă, însă şi cea mai importantă în găsirea unei soluţii pentru copilul tău este să judeci caracterul şi abilităţile persoanei care va avea grijă de el, mai ales având în vedere că s-ar putea să o întâlneşti numai de câteva ori înainte de a-ţi lăsa copilul în grija sa. Singura modalitate de a te simţi mulţumită de abilităţile şi dedicarea persoanei respective este să îi verifici referinţele şi să o supraveghezi la lucru o zi sau două.

Deci. ce posibilităţi ai? Dacă ai o rudă apropiată care locuieşte prin apropiere şi ar fi dispusă să aibă grijă de copil, aceasta poate fi opţiunea perfectă. Altfel, există mai multe alternative, în funcţie
de banii de care dispui şi de preferinţele personale.

De exemplu, o dădacă la domiciliu reprezintă o soluţie cu multe avantaje. Copilul se va aña într-un mediu cunoscut, va primi atenţie individuală, şi viaţa ta va fi mai uşoară, pentru că nu va trebui să îl duci şi să îl aduci dimineaţa şi seara de la creşă. însă, deşi dădacele sunt scumpe (o soluţie ar fi împărţirea unei dădace), nu trebuie să aibă autorizaţie, aşa că sarcina de a verifica referinţele cade asupra ta; iar dacă va fi singură cu copilul, va fi dificil de verificat dacă face sau nu o treabă bună.

O altă opţiune este creşa. Aceasta trebuie să fie autorizată de autorităţile locale ca să poată oferi o oarecare siguranţă privind calitatea îngrijirii. Poţi vorbi de asemenea cu alţi părinţi

care îşi duc copiii acolo. Pentru că la creşă lucrează mai multe persoane, nu vei fi afectată dacă una dintre acestea nu se simte bine într-o zi şi trebuie să lipsească. Şi, în special pentru copiii mai mici şi pentru preşcolari, a sta împreună cu alţi copii ar putea fi foarte amuzant şi o şansă de a-şi dezvolta abilităţile sociale. Ca dezavantaje, creşele pot fi foarte scumpe (mai ales dacă ai mai mult de un copil), orarul va fi mai puţin flexibil decât în cazul unei dădace care vine acasă, iar copilul tău va concura întotdeauna cu alţi copii ca să primească atenţia personalului.

Mai există şi varianta bonelor care îngrijesc mai mulţi copii în propria lor casă, o soluţie convenabilă, la îndemână pentru mulţi părinţi. Nici nu costă mult, iar cel mic va fi împreună cu alţi copii cu care să se joace.

Ca să găseşti cea mai bună soluţie pentru îngrijirea copilului tău este nevoie de timp şi muncă de documentare, aşa că este bine să analizezi cât mai devreme opţiunile care-ţi sunt disponibile. De exemplu, dacă te-ai hotărât pentru varianta creşei, vizitează mai multe, apoi întoarce-te şi petrece un timp în cele care ţi-au plăcut, ca să vezi cum se poartă personalul cu copiii. Vorbeşte cu alţi părinţi care au copiii la aceeaşi creşă şi află ce le place, dar şi ce nemulţumiri au. în cazul unei bone, întotdeauna cere recomandări şi verifică-le cu grijă. S-ar putea să te simţi jenată că ai să pari exagerată, însă acolo unde este vorba de siguranţa copilului tău, este bine să ai cât mai multă grijă.

Multe mame au un instinct în privinţa persoanei care ar trebui să aibă grijă de copilul lor. însă, cu toate că este important să alegi pe cineva care are aceleaşi păreri ca şi tine cu privire la îngrijirea copiilor şi să te înţelegi bine cu această persoană, ceea ce contează cu adevărat este relaţia pe care o va avea cu copilul tău. Cea mai bună modalitate de a alege este să urmăreşti cum lucrează persoana în cauză cu alţi bebeluşi sau copii, ca să vezi cât de prietenoasă este într-adevăr cu copiii. De exemplu:

- Este caldă şi reacţionează la nevoile copiilor? Bebeluşii au nevoie de multă afecţiune şi înţelegere.
- Ascultă şi priveşte cu atenţie? Cu cât mai apropiată este de copil, cu atât mai bine va putea să-l înţeleagă şi să răspundă nevoilor lui.

• Are spirit ludic şi imaginaţie? Cu cât creşte, copilul va beneficia de pe urma stimulării, îi va plăcea să joace diverse jocuri şi să fie creativ.

• Comunică uşor cu cei mici? Discuţiile îl ajută pe copil să se simtă special şi îl încurajează şi pe el să înceapă să comunice.

• Are răbdare? Copilul tău trebuie să poată funcţiona în ritmul lui, fie că este vorba de masă, odihnă sau joacă.

• Poate să se implice într-o activitate fără să preia controlul? Copilul poate învăţa numai dacă i se dă şansa.

• Poate sesiza situaţiile dificile înainte ca acestea să apară? Dacă va observa, de exemplu, că celui mic îi este somn înainte ca acesta să înceapă să se comporte în consecinţă, va preveni lacrimile şi supărările.

Am găsit o bonă minunată, care are grijă de mai mulţi copii la domiciliul ei şi locuieşte în vecinătate. Are şi ea copii mici, cred că asta o face să fie mai deschisă la nevoile lui Erin.

ANNE, mama lui Erin, în vârstă de un an şi jumătate

PREGĂTEŞTE-TE PENTRU SCHIMBARE

Când ai stat multe luni acasă, în siguranţa propriului cămin, simţindu-te confortabil în lumea ta nouă, cu bebeluşul tău, gândul că te vei întoarce din nou la serviciu şi-ţi vei lăsa copilul cu o altă persoană poate, câteodată, să pară de nesuportat. însă, deşi concediul de maternitate este o perioadă preţioasă în viaţa ta, trebuie să te foloseşti de acest răstimp pentru a te gândi la viitor, la provocările pe care le vei avea de depăşit când te vei întoarce la serviciu, pentru că, dacă te vei pregăti de pe acum, vei reuşi, la momentul respectiv, să reduci stresul inevitabil, de ordin practic şi emoţional.

Odată ce ai găsit o persoană care să aibă grijă de copil - pe care o placi şi în care ai încredere -, grija ta principală va fi ca micuţul să se adapteze uşor şi să fie fericit, şi sunt multe lucruri pe care le poţi face pentru ca acest lucru să se petreacă mai repede şi mai uşor.

• Cel mai important este că trebuie să-l obişnuieşti pe cel mic cu biberonul, cu cel puţin două săptămâni (dacă nu mai mult) înainte de ziua în care îţi vei relua serviciul. Dacă alăptezi, nu este nevoie să renunţi, pentru că fie poţi să foloseşti o pompă de sân, şi el să

bea laptele pe tot timpul zilei, fie îi poţi da lapte praf în timpul zilei şi îl poţi alăpta înainte de a pleca la serviciu şi din nou când te întorci acasă.

• Cu câteva săptămâni înainte de ziua in care vei începe serviciul, aşterne pe hârtie programul copilului (când mănâncă, doarme etc.). pentru ca persoana care are grijă de el să facă întocmai. Cu cât sunt mai puţine schimbări, cu atât copilul se va adapta mai repede.

• Încearcă să petreceţi cât mai mult timp împreună: tu, copilul şi persoana care va avea grijă de el. Bebeluşii au nevoie de timp ca să se apropie de străini, iar orice persoană care ştie ce presupune îngrijirea unui copil va fi conştientă de asta. La prima întâlnire, începe prin a-ţi ţine copilul în poală, şi apoi, pe măsură ce se simte relaxat, încurajeaz-o pe persoana care va avea grijă de el să îl privească şi să vorbească cu el. Dacă vezi că se simte în largul lui, pune-l pe podea cu jucăria sa preferată şi roag-o pe persoana care va avea grijă de el să vină mai aproape şi să se joace cu jucăria. Copilul va accepta mai uşor pe cineva nou în viaţa lui dacă schimbarea se va produce în ritmul stabilit de el.

A fost o adevărată luptă să o fac pe Lauren să primească biberonul. A fost întotdeauna hrănită la sân fi nu părea să-i placă tetina. Ziua în care trebuia să încep serviciul se apropia. însă cum puteam să mă gândesc s-o las la creşă dacă nu primea biberonul? Până la urmă, a trebuit să o las cu soţul meu în acea zi. A rezistat cât a putut, apoi cred că foamea a învins.

SOPHIE, mama lui Lauren, în vârstă de şase luni

CUM FACI LUCRURILE SĂ FUNCŢIONEZE

Când vine ziua în care trebuie să-ţi iei la revedere şi să pleci la serviciu, trebuie să fii pregătită să apară câteva probleme. De exemplu, dacă cel mic trece prin anxietatea de separare *(vezi* Capitolul 8, p. 85), probabil că se va agăţa de tine mai mult ca de obicei.

neştiind când sau chiar dacă te vei mai întoarce. Va fi mai liniştit dacă şi tu vei trata situaţia cu calm, chiar dacă te simţi tulburată. Pregăteşte-l din timp. Spune-i că vei pleca în io sau 15 minute, pentru ca plecarea să nu vină ca un şoc. Şi evită despărţirile

lungi. Ia-ţi rămas-bun, sărută-l, îmbrăţişează-l şi apoi pleacă fără să faci mare caz de acest lucru.

S-ar putea ca cel mic să se liniştească repede şi să-ţi facă cu mâna de la fereastra sufrageriei sau a creşei. Cu toate acestea, unii copii se agită întotdeauna când sunt lăsaţi singuri, caz în care ar fi bine să revii după câteva minute şi să tragi cu ochiul pe fereastră ca să te asiguri că este bine.

Când te întorci, încearcă din nou să te comporţi calm, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Ai putea să te simţi copleşită de emoţii, însă copilul tău va fi neliniştit la vederea acestor sentimente puternice şi este posibil chiar să izbucnească în plâns. S-ar putea să plângă însă oricum - este destul de normal să vrea să se asigure că îl mai iubeşti, vrând să-ţi atragă atenţia, chiar dacă s-a simţit foarte bine toată ziua fără tine.

Intre timp. construirea unei relaţii bune cu persoana care are grijă de copil şi tratarea acesteia ca de la egal la egal o vor motiva să respecte cele mai bune standarde de îngrijire. De exemplu. întotdeauna va aprecia dacă o vei ajuta să facă ordine la sfârşitul zilei, dacă veţi discuta despre ce s-a întâmplat peste zi şi dacă îi vei mulţumi pentru munca depusă. Iar dacă veţi vorbi din timp despre problemele care ar putea apărea, acest lucru va preveni amplificarea lor.

Când m-am întors la serviciu, m-am îngrijorat că voi pierde unele dintre cele mai importante momente din viaţa lui Josh - cum ar fi primul pas sau primul cuvânt. însă ştiu că aici e mai mult vorba de mine şi de nevoile mele decât de ale lui. încerc să-mi aduc mereu aminte că el e mai important - trebuie să fie iubit şi bine îngrijit.

VALERIE, mama lui Josh, în vârstă de nouă luni în primele săptămâni după întoarcerea la serviciu, te vei simţi epuizată. Trebuie să te gândeşti de acum şi la o altă persoană importantă din viaţa ta, de asemenea vei avea mai puţin timp să te ocupi de casă şi să găseşti vreme şi pentru tine şi pentru partener. Pentru copil, nici un salariu în plus nu va putea înlocui un mediu familial relaxat şi fericit, lipsit de stres şi de conflicte. Aşa că este important ca tu şi partenerul să vă susţineţi reciproc. împărţirea responsabilităţilor legate de copil *(vezi* Capitolul 6, p. 62) şi a tre-

burilor casnice, de exemplu, vă va ajuta să preveniţi acumularea resentimentelor.

REZUMATUL CAPITOLULUI 9

- Când un copil este iubit şi bine îngrijit, nu există dovezi care să arate că nu va continua să se dezvolte armonios dacă tu te vei întoarce la serviciu, iar şansa de a cunoaşte şi alte relaţii afectuoase şi pline de iubire este benefică pentru el.
- Durează până vei găsi o soluţie corespunzătoare pentru a avea grijă de copil, de aceea este mai bine să începi să cauţi cât mai devreme.
- Asigură-te că observi persoanele pe care le-ai ales pentru a avea grijă de copilul tău lucrând şi cu alţi copii, pentru a vedea cum se comportă cu aceştia.
- Pregăteşte-te pentru schimbare. Obişnuieşte-ţi copilul cu biberonul, cu cel puţin două săptămâni înainte de data la care trebuie să te întorci la serviciu, aşterne pe hârtie programul său zilnic şi încearcă să faci în aşa fel încât copilul să poată petrece cât de mult timp posibil în compania persoanei care va avea grijă de el înainte să îi laşi singuri împreună.
- întotdeauna anunţă-ţi copilul că vei pleca în curând. Evită despărţirile lungi şi revederile pline de emoţie, însă fii pregătită pentru lacrimi!
- Construieşte o relaţie bună cu persoana care are grijă de copii.

Străduieşte-te să menţii armonia în casă

.CAPITOLUL 10

Cum să fii o mamă minunată.... **Preşcolarul**

tău sănătos şi fericit

Copilul tău are o înclinaţie naturală spre independenţă şi, cu toate că vor fi situaţii în care va merge mai repede şi mai uşor să îl speli tu pe faţă, să îi torni în ceaşcă sau să-i aduci haina, acum este momentul să îl încurajezi să facă singur anumite lucruri.

însă nu te aştepta curând la prea multă maturitate. Deşi îşi doreşte cu disperare să deţină controlul, se va simţi deseori cuprins de anxietate în legătură cu cei din jur şi vor mai trece ani întregi până îşi va da seama cu adevărat cum este lumea. Aşa că acum se va lipi de tine, iar în clipa următoare va fugi în direcţia opusă, se va baza pe tine pentru a-l face să se simtă în siguranţă, dar, în acelaşi timp, va vrea să deţină controlul.

Multe dintre problemele cărora va trebui să le faci faţă în următoarele câteva luni vor rezulta din nevoia copilului de a-şi exercita voinţa. Modul în care vei reacţiona tu va avea un impact foarte mare asupra felului în care va învăţa să facă faţă problemelor şi în care se va privi pe el însuşi. Înţelegerea nevoilor sale, încurajarea şi lăudarea reuşitelor acestuia, precum şi faptul că îi vei oferi constant căldură şi siguranţă îl vor ajuta să se simtă un copil fericit, capabil şi unic.

Şi, curând, vei culege roadele. între trei şi patru ani. când începe a doua copilărie, vei observa că este mult mai uşor să te ocupi de el decât era în urmă cu un an. Cultivându-i şi încurajând u- sentimentul de independenţă, îi vei da posibilitatea de a-şi ţine sub control emoţiile. Iar dragostea, căldura şi laudele tale neîncetate îl vor ajuta să-şi construiască respectul de sine. care nu-l va părăsi apoi nici în timpul şcolii, nici după.

ORA DE MASĂ

Din jurul vârstei de un an şi jumătate, când copilul are pentru prima oară un sentiment de independenţă, mesele devin inevitabil câmpul de bătălie. în principiu, acest tip de comportament - de la respingerea alimentelor şi mofturile la mâncare până la a face mizerie şi a refuza să stea la masă - este perfect normal. însă. chiar şi aşa, ai putea să te îngrijorezi în legătură cu dieta lui, mai ales dacă refuză să încerce mai mult de câteva preparate.

Să înţelegi nevoile copilului tău ar putea fi de ajutor. De exemplu, la această vârstă este normal să existe lucruri pe care le preferă şi altele pe care nu le poate suporta. îşi dezvoltă personalitatea şi te informează cu privire la acest lucru! Viaţa este captivantă, iar copilul ar putea să fie distras cu uşurinţă şi ar putea avea nevoie de ajutor pentru a se concentra pe alimentaţie - ajută uneori să mănânci cu el la masă. Poate că se comportă mai bine dimineaţa decât seara, caz în care ar trebui să te concentrezi pe micul dejun sau pe un prânz luat mai devreme decât pe masa de seară. Poate că este mai încet şi are nevoie de mai mult timp ca să

termine de mâncat sau este mai temător şi se apropie cu prudenţă de alimentele noi.

Crearea unei atmosfere destinse la masă este cea mai bună modalitate de a-ţi ajuta copilul să se bucure de aceste momente, însă nu te aştepta să fie uşor, pentru că vor fi întotdeauna ocazii când va strâmba din nas şi va încerca să plece de la masă fară să guste măcar ce ai pregătit cu atâta dragoste pentru el. încearcă să nu te laşi tulburată. Copilul tău vrea o reacţie - pentru a dovedi că el deţine controlul - şi, cu cât pari mai puţin afectată, cu atât îşi va da seama mai repede că nu obţine nimic dacă se comportă aşa.

Dacă te preocupă faptul că nu primeşte substanţele nutritive de care are nevoie, încearcă să priveşti problema pe termen lung. în loc să iei în calcul ce mănâncă în fiecare zi. ia în considerare ce mănâncă în decurs de o săptămână. Sunt şanse ca, dacă iei în calcul micul dejun şi gustările, să descoperi că alimentaţia copilului este mai echilibrată decât ai crezut.

între timp, concentrează-te pe ceea ce mănâncă. Cu cât capătă mai multe obiceiuri culinare proaste acum, cu atât mai greu va fi să lupţi împotriva lor pe măsură ce creşte.

- Nu începe să te bazezi pe alimente bogate în zahăr şi în grăsimi pentru că numai asta mănâncă. Odată ce prinde gustul alimentelor hiperprocesate, va fi greu să le mai elimini din alimentaţie.
- Nu renunţa numai pentru că respinge o dată un aliment. Poate fi nevoie de zece-douăzeci de încercări pentru ca un copil să accepte un aliment nou; trebuie să îl vadă, să îl miroasă, să îl atingă şi să îl guste.
- Oferă-i gustări regulate şi sănătoase. Unii copii au nevoie de mai multă energie, iar o gustare sănătoasă, în cantitate mică (biscuiţi săraţi şi brânză, fructe proaspete tăiate, piure de banane pe pâine prăjită), între mic dejun şi prânz şi între prânz şi cină, îi va revitaliza imediat.
- Acceptă faptul că nu îi va plăcea tot ce îi vei da, însă oferă-i în continuare diverse opţiuni, altfel va consuma doar un număr restrâns de alimente.
- Lasă-l să aleagă - între două tipuri de fructe, de exemplu -, ca să simtă că deţine controlul.

JOCUL ŞI DISTRACŢIA

De fiecare dată când alergi după micuţul tău în parc, îţi aminteşti câtă energie au copiii la această vârstă. Câteodată, sunt plini de viaţă până când cad pur şi simplu - acum sunt treji şi în continuă mişcare, iar în următorul moment adorm "111 braţele tale.

Poate fi epuizant să ţii pasul cu copilul tău la această vârstă. Odată ce începe să meargă, după câteva luni va învăţa cum să alerge, să sară, să lovească cu piciorul şi să arunce cu lucruri. Şi apoi îşi va folosi aceste abilităţi nou dobândite căţărându-se pe canapea, sărind în pat şi coborând scările.

Este bine pentru sănătatea copilului - dar şi pentru mobila ta - să găseşti nişte modalităţi constructive de a-l ajuta să facă mişcare în aer liber. Acest lucru îl va ajuta şi să doarmă bine noaptea. Iar mişcarea îl va ajuta să perceapă mai bine spaţiul din jurul lui, ceea ce îi va îmbunătăţi echilibrul şi coordonarea. Mişcarea regulată are de asemenea un efect pozitiv asupra modului în care se dezvoltă creierul, construind conexiunile dintre neuroni (căile neuronale). De aceea, de exemplu, mersul pe bicicletă este o abilitate pe care nu o uiţi niciodată.

Cât de repede va învăţa copilul tău să pedaleze (sau să arunce ori să prindă mingea, să-şi menţină echilibrul, să alerge sau să se caţere) va depinde în mare măsură de condiţia şi forţa lui fizică. Unii copii se dezvoltă mai repede din acest punct de vedere decât alţii. Dacă îl presezi pe copil să facă aceste lucruri înainte să fie pregătit, s-ar putea să nu mai încerce niciodată după aceea. Este important atât să aibă o şansă să încerce un lucru şi să-i placă, precum şi să fie încurajat să vadă activitatea fizică drept o parte normală a vieţii de zi cu zi.

- Fii conştientă că, în prima copilărie (până la trei ani), cei mici sunt în general mai încântaţi de activităţile la care participă şi părinţii lor, în timp ce preşcolarii s-ar putea să fie mulţumiţi dacă părinţii doar îi privesc când se joacă.
- încearcă să organizezi activităţi în aer liber cel puţin pentru o anumită parte a zilei, fie că este vorba doar de o plimbare prin parc ori până la magazin sau de joaca prin curte, cu prietenii.

- Cumpără echipamentul necesar pentru activităţile în aer liber - o bicicletă, o coardă, mingi de diverse dimensiuni.
- înscrie-l la un curs săptămânal. Muzica şi gimnastica sunt ideale pentru dezvoltarea forţei musculare, precum şi pentru deprinderea unor abilităţi cum ar fi căţăratul sau săritul şi pentru dezvoltarea coordonării, a echilibrului şi a agilităţii.
- Fă din asta un eveniment în familie. încearcă înotul, o plimbare cu bicicleta sau o excursie la ţară.
- Introdu în program şi activităţi mai liniştite. Copiii mici nu ştiu când să se oprească, iar mişcarea în exces poate duce la epuizare.

GĂSEŞTE TIMP PENTRU JOACĂ

Fie că asta înseamnă să se costumeze în vrăjitorul cel rău, să arunce cu pietricele în heleşteu, să construiască un turn de nisip sau să deseneze ceva, copilul tău face mult mai mult decât să se distreze. Prin intermediul jocului, copilul învaţă - despre el însuşi şi despre alţi oameni şi (acest lucru are o importanţă crucială) cum să supravieţuiască în lumea în care se află.

De fapt, jocul este tot atât de important ca alimentaţia, somnul. îmbrăţişările şi sărutările, în dezvoltarea unui copil sănătos şi fericit. Şi, dacă li se dă ocazia, copiii adoră să facă asta, mai ales dacă şi părinţii se joacă cot la cot cu ei. La această vârstă, copilul te vede în continuare ca pe partenerul său de joacă preferat şi, indiferent dacă eşti pregătită sau nu, va vrea să i te alături în toate activităţile lui.

Tipurile diferite de jocuri te ajută să-ţi înveţi copilul diverse lucruri. De exemplu, jocurile „murdare" (să sape gropi în grădină, să ridice castele de nisip sau să împroaşte cu apă în cadă) îi dau şansa să afle mai multe despre lumea fizică. Jocul fizic *(vezi* mai jos) îl ajută să înveţe cum funcţionează corpul uman, să-şi dezvolte abilităţile de rezolvare a problemelor („Nu pot să mă caţăr în copac aşa, dar dacă voi proceda astfel, voi reuşi."). Jocul cu alţi copii (leapşa, completarea unui puzzle împreună etc.) îl ajută să-şi dezvolte abilităţile sociale, cum ar fi comunicarea, cooperarea şi empatia. Răsfoirea cărţilor alături de tine şi cântecele pentru copii îl ajută să înţeleagă limbajul şi să înveţe să vorbească.

Pentru unii părinţi, este natural să se joace cu copiii lor. Pe alţii, ideea de a se plimba prin casă în patru labe pretinzând că sunt lei care mănâncă oameni sau golirea dulapurilor din bucătărie ca să se joace de-a magazinul nu-i încântă foarte tare, mai ales când au treburi de făcut, însă acestea sunt momente preţioase. Va veni o zi în care vei privi în urmă cu nostalgie către momentele în care copilului tău îi plăcea atât de mult să fie cu tine.

Dar asta nu înseamnă că cel mic nu se poate juca şi singur. Practic, este imposibil să îţi distrezi copilul în fiecare moment. Iar să înveţe să se joace singur este o abilitate importantă, care îl ajută să fie mai independent şi să se bazeze pe propriile forţe. Dar la această vârstă, copiii nu pot să-şi menţină capacitatea de concentrare o perioadă îndelungată, aşa că. deşi este bine să-l încurajezi să se joace singur, nu te aştepta să poată face asta prea mult timp. Dacă ai treburi care nu suportă amânare, spune-i copilului că te vei juca cu el peste zece minute şi pune o alarmă să sune pentru ca el să nu trebuiască să vină şi să te bată la cap tot timpul.

La fel ca jucăriile, televizorul şi computerul fac parte acum din modalităţile de divertisment ale copiilor. însă mulţi părinţi se îngrijorează că cei mici s-ar putea uita prea mult la televizor sau ar putea petrece prea mult timp în faţa calculatorului.

Televizoarele şi computerele fac parte din viaţa de zi cu zi şi, dacă sunt folosite cu moderaţie, sunt foarte benefice. Există unele programe educaţionale, stimulatoare şi amuzante foarte bune, care pot face cunoscute copiilor noi experienţe şi idei şi le pot lărgi perspectiva asupra vieţii. Iar să înveţi cum să foloseşti un computer este esenţial în ziua de astăzi.

Pentru a evita ca televizorul şi computerul să acapareze tot timpul copilului tău, trebuie să stabileşti nişte reguli, asigurându-te că are destul timp să facă toate celelalte activităţi care sunt importante: să se joace cu tine, cu prietenii lui sau singur ori să se bucure de multe activităţi în aer liber. Dacă este nevoie să fii vigilentă în privinţa timpului petrecut în faţa televizorului sau jucându-se la computer, foloseşte un ceas cu alarmă pentru a evita discuţiile în contradictoriu atunci când timpul expiră.

PENTRU JOACĂ

- Alege jucării potrivite pentru vârsta copilului. Cele mai rezistente (seturile de construit, de exemplu) merită investiţia, pentru că se pot completa în timp. şi copilul se poate juca cu ele pe o perioadă mai lungă.
- Oferă-i multă recuzită pentru jocurile de imaginaţie, în special costumaşe liaioase. Copiilor le place să intre în pielea anumitor personaje, iar acest joc este benefic pentru ei, pentru că le stimulează imaginaţia, creativitatea şi abilităţile de rezolvare a problemelor.
- Investeşte în activităţi pe care copilul le poate face singur, cum ar fi pictura şi coloratul. Dacă are acces la creioane, hârtie, autocolante şi o masă care să aibă înălţimea potrivită pentru el, copilul va putea fi creativ oricând are dispoziţia necesară.
- Adună împreună cu copilul, de-a lungul timpului, într-o cutie, tot felul de lucruri (nasturi, cutii de cereale, cutii de iaurt etc.), pentru că aceste materiale îi vor da de lucru într-o zi ploioasă. Cu un copil mic, trebuie să fii pregătită să facă şi multă mizerie, aşa că pune deoparte şi un vraf de ziare vechi, pentru a acoperi podeaua.

UN SOMN ODIHNITOR

Lipsa somnului îl va face pe copil morocănos şi dificil. De asemenea, copilul are nevoie de somn ca să crească, in timpul somnului, sunt eliberaţi hormonii de creştere, iar celulele se multiplică cel mai repede. Deci. cât de mult trebuie să doarmă copiii? Până la vârsta de trei ani. copilul va avea nevoie de 9-12 ore de somn pe

Cu toate acestea, s-ar putea să descoperi că a-ţi convinge copilul să se culce sau să stea în pat este o provocare majoră, mai ales dacă s-a mutat din pătuţ în pat şi se poate da jos din acesta singur. Copiilor de până la trei ani le place să aibă ultimul cuvânt şi deseori va părea mai uşor să renunţi în faţa rugăminţilor de a-i mai citi o poveste, de a-i da un pahar cu lapte sau de a-l ţine în braţe pe canapea, doar de dragul unei seri liniştite.

Dar să-l ajuţi pe cel mic să înveţe ce te aştepţi să facă la ora de culcare nu îţi va aduce numai ţie beneficii. Cu cât va fi mai puţin obosit în timpul zilei, cu atât se va simţi mai bine. Vestea

bună este că niciodată nu e prea târziu să-ţi înveţi copilul cu un program de somn, însă s-ar putea să fie nevoie de multă perseverenţă din partea ta.

- Cheia succesului este să pui la punct un program înainte de culcare - o baie relaxantă, o poveste citită sau spusă, un sărut şi o îmbrăţişate de noapte bună, apoi stinge lumina, astfel încât copilul să ştie la ce te aştepţi din partea lui.
- Asigură-te că în cameră este o temperatură plăcută, că este linişte şi întuneric. Dacă cel mic preferă, foloseşte o lumină de veghe, dar foarte discretă, pentru a nu-i împiedica somnul.
- Dacă se dă jos din pat, du-l întotdeauna înapoi: nu sta de vorbă cu el, nu-i spune poveşti, oferă-i doar un sărut, o îmbrăţişare, apoi stinge din nou lumina. Trebuie să faci asta de câteva ori până când va adormi, insă va înţelege repede că nu te dai bătută şi, în timp, situaţia se va îmbunătăţi.
- Când tiparul de somn al unui copil este întrerupt de o perioadă de boală sau de o vacanţă, încearcă să restabileşti vechiul program cât de repede poţi.
- Dacă cel mic are coşmaruri, nu-i încuraja aceste temeri uitându-te sub pat după monştri imaginari sau fiind de acord să-l laşi să doarmă cu lumina aprinsă. Asigură-I pe copil că toată lumea visează şi că ceea ce visează nu are cum să-i facă rău.
- Terorile nocturne (o formă extremă a coşmarurilor) pot fi extrem de supărătoare. Copilul pare să fie complet treaz, cu ochii deschişi şi foarte speriat. Nu îl trezi - se va linişti singur -. însă asigură-te că nu se poate răni.
- Dacă cel mic face în pat, asigură-te că foloseşte toaleta înainte să adoarmă, protejează salteaua cu o învelitoare impermeabilă şi, dacă se petrece un accident, asigură-l că totul este în regulă.

CUM FACI FAŢĂ CRIZELOR DE FURIE

Dorinţa uriaşă de independenţă a copilului tău provine din faptul că îşi dă seama că tu şi el sunteţi separaţi, că el este o persoană independentă, care poate face alegeri şi se poate ghida după acestea, dacă doreşte. Dintr-odată, începe să creadă că poate face totul singur şi este disperat să cucerească lumea sau cel puţin să-

şi toarne singur apa în pahar, să împingă căruţul sau să strângă tubul de pastă de dinţi.

Dă-i voie să încerce, chiar dacă astfel vei pierde ceva timp sau se va face mizerie - este însă esenţial pentru o bună dezvoltare emoţională. Sentimentul reuşitei îl va face pe copil să aibă mai multă încredere în sine şi, pe termen lung, îl va face mai fericit.

Există şi motive practice pentru care independenţa trebuie încurajată. Cel mic va începe curând grădiniţa sau poate că vă gândiţi să mai faceţi un copil, caz în care nu vei fi întotdeauna disponibilă, ca să-l ajuţi. De asemenea, poate că te gândeşti să îl înveţi la oliţă, iar un sentiment de independenţă îl va ajuta pe copil să facă acest important pas înainte.

în ciuda dorinţei de a „creşte", copilul tău este totuşi foarte nesigur în privinţa lumii înconjurătoare. Vrea să încerce să facă unele lucruri singur, însă se străduieşte să stăpânească multe abilităţi noi şi are nevoie de ajutorul tău. Să ştii când să îţi oferi ajutorul şi când să stai deoparte poate fi o adevărată artă. Deşi simţi nevoia instinctivă de a-i sări în ajutor, trebuie să-l laşi pe copil să se simtă ca şi când ar fi făcut acea activitate singur. Faptul că intervii şi faci un anumit lucru în locul lui sau că refuzi să îl laşi să încerce s-ar putea să îl înfurie.

Nu toţi copiii trec prin crize de furie, însă comportamentul dificil este des întâlnit după vârsta de un an şi jumătate. Hotărât să-şi testeze până la limită abilităţile în dezvoltare, copilul tău s-ar putea să descopere că nu poate face sau că nu i se permite să facă ceea ce vrea. Acest lucru poate avea ca rezultat o explozie de emoţii: lacrimi, ţipete, lovituri, acţiuni care te duc atât pe tine, cât şi pe copil în pragul epuizării.

Odată ce se instalează o criză de furie, îţi va fi imposibil să te mai înţelegi sau să discuţi logic cu copilul. în schimb, verifică dacă este în siguranţă (un copil care în timpul unei astfel de crize are un comportament violent se poate răni) şi încearcă să te comporţi ca de obicei până când criza trece. Odată ce s-a calmat, poartă-te ca şi când nimic nu s-ar fi întâmplat. Nu are nici un rost să îl certi, mai ales pentru că şi el s-ar putea să fi găsit acest episod tot atât de supărător ca şi tine. în schimb, dacă îl iei în

braţe şi îl linişteşti, acest lucru îl va ajuta să se simtă din nou în siguranţă.

Insă, în timp ce crizele de furie sunt normale, nu trebuie să fie o caracteristică a vieţii de zi cu zi. Cei mai mulţi copii cresc şi nu mai au astfel de crize de la vârsta de trei sau patru ani. Intre timp. mai jos vei găsi nişte strategii care să te ajute să previi acest comportament dificil.

- Cele mai multe crize sunt declanşate de evenimente supărătoare sau frustrante - când se îmbracă dimineaţa, de exemplu, sau când pleacă din parc după o după-amiază plăcută de joacă. încearcă să anticipezi când este pe punctul să izbucnească şi astfel să previi criza.
- Fă în aşa fel încât să ai mai mult timp la dispoziţie pentru ca cel mic să încerce, de exemplu, să se îmbrace singur, decât să îi spui „nu" pentru că vă grăbiţi.
- Din când în când, lasă-l să aleagă, de exemplu: „Ai vrea să porţi hanoracul albastru sau pe cel roşu?", ca să simtă că deţine într-o oarecare măsură controlul.
- Distrage-i atenţia pentru a preîntâmpina o criză de furie. Când vezi că se enervează, încearcă să-i oferi jucăria preferată sau încearcă să-i vorbeşti calm despre ceva complet diferit.
- Nivelul scăzut al glicemiei poate afecta dispoziţia unui copil mic, aşa că încearcă să eviţi perioadele lungi în care copilul nu mănâncă. Poate fi de ajutor să ai la îndemână nişte gustări sănătoase.
- Asigură-te că are în permanenţă ocazia să se calmeze făcând mişcare *(vezi* „Jocul şi distracţia", p. 104).

REZUMATUL CAPITOLULUI IO

Pentru copiii de până la trei ani şi pentru preşcolari, multe probleme îşi au originea în nevoia lor firească de a-şi afirma personalitatea. Felul cum reacţionezi va avea un impact asupra modalităţilor în care copilul învaţă să facă faţă problemelor şi asupra sentimentelor pe care le are faţă de propria persoană.

- Mesele devin câteodată un câmp de bătaie. Crearea unei atmosfere destinse în jurul mesei, în timp ce continui să îi oferi o alimentaţie corectă şi variată, te va ajuta să pui o bază sănătoasă pentru un viitor fericit.

- Mişcarea regulată îl va ajuta pe copil să se calmeze, în timp ce devine mai puternic şi mai rezistent.
- Asigură-te că cel mic are timp să se joace, deoarece acest lucru este vital pentru a căpăta informaţii despre lumea din jurul lui, pentru dezvoltarea independenţei şi a încrederii în sine: iar când te joci cu el, aceasta este o foarte bună ocazie să formaţi o legătură strânsă.
- Nu este niciodată prea târziu să stabileşti un program corect de somn. Odihna îl ajută pe copil să crească; de asemenea, îl ajută să îşi controleze mai bine emoţiile.

La această vârstă, crizele de furie sunt normale, însă nu trebuie să fie o caracteristică a vieţii de zi cu zi. încura- jează-ţi copilul să fie independent şi încearcă să preîntâmpini cât de mult poţi o criză de furie

.CAPITOLUL N

Cum să fii o mamă minunată.... **Educaţia**

În sens formal, educaţia începe în prima zi de şcoală, însă copilul a învăţat în mod natural despre lumea care îl înconjoară din momentul în care s-a născut. Stimulându-l şi susţinându-l, l-ai ajutat să dezvolte o adevărată pasiune faţă de învăţare.

încurajarea pasiunii faţă de învăţare este una dintre cele mai bune metode prin care îţi poţi ajuta copilul să aibă succes la şcoală. Dar cum poţi realiza lucrul acesta? Dacă îl vei bombarda cu informaţii şi cifre, se va plictisi foarte repede. în schimb, cheia succesului este să faci învăţatul distractiv *(vezi* „Jocul şi distracţia", p. 104), să păstrezi un nivel de dificultate adaptat capacităţii copilului tău şi să faci din învăţare o parte a vieţii voastre de zi cu zi. Lectura, de exemplu, va fi o activitate plăcută pentru amândoi, şi cum perfecţionarea limbajului este unul dintre cei mai importanţi factori în asigurarea succesului academic al

unui copil, momentele în care veţi citi poveşti vor dezvolta în mod natural capacitatea de înţelegere şi de vorbire a copilului tău.

De îndată ce copilul tău începe şcoala, într-o anumită măsură, procesul de învăţare nu mai ţine de tine. Dar asta nu înseamnă că nu îl mai poţi influenţa. De la alegerea şcolii la ajutorul dat la teme, sunt încă multe lucruri pe care le poţi face pentru a te asigura că viaţa de şcolar a copilului tău este fericită şi productivă.

Mersul la bibliotecă a fost o parte a programului nostru săptămânal încă de când fason era micuţ. Soţul meu şi cu mine citim mult, iar acum şi Jason iubeşte cărţile.

ROS, mama lui Jason, în vârstă de şase ani

ALEGEREA UNEI ŞCOLI

Vrei să ai un copil fericit, care să înveţe şi să se descurce bine la şcoală. Asta face ca alegerea instituţiei de învăţământ să pară ceva simplu, dar, parcurgând clasamentele şcolare, luând în considerare bârfele locale şi fiind nevoită să faci faţă unei culturi în general competitive, alegerea unei şcoli pentru copilul tău - indiferent de vârsta şi stadiul lui de dezvoltare - poate provoca o adevărată agitaţie emoţională.

Adesea, chiar şi după ce ai făcut toată munca preliminară posibilă, încă este greu să vezi cu adevărat cât de eficientă este o şcoală până când copilul tău nu petrece acolo câţiva ani. între timp. profesorii se pot muta, iar directorii se pot schimba.

Desigur, dacă vrei să-ţi trimiţi copilul la o instituţie de învăţământ prestigioasă, s-ar putea să afli că şcoala te alege pe tine, şi nu invers. Va exista o ierarhie (începând cu condiţia de a locui în zonă), iar dacă cererea ta nu îndeplineşte criteriile necesare, va trebui să accepţi un loc într-o şcoală care nu e prima ta alegere.

Dacă se întâmplă acest lucru sau dacă se dovedeşte că ai făcut o alegere greşită, ţine minte că îţi vei putea muta copilul ceva mai târziu. Deşi s-ar putea să nu pară soluţia ideală, când sunt mici, copiii se adaptează foarte repede.

Oricare ar fi rezultatul, este important să pari încrezătoare (cel puţin faţă de copilul tău) în ceea ce priveşte şcoala la care

merge, deoarece asta îl va ajuta să-şi înceapă noua viaţă într-un mod pozitiv şi entuziast.

CRUP DE JOACĂ/CREŞĂ

La această vârstă, cele mai importante lecţii pe care ar trebui să le înveţe micuţul tău sunt despre cum să se înţeleagă cu alţi copii de vârsta lui, iar asta ar trebui să fie distractiv. Fă o listă scurtă cu grupurile de joacă şi/sau creşele locale şi încearcă să petreci câte o dimineaţă în fiecare dintre acestea. Accentul ar trebui să fie pus pe joacă, iar atmosfera ar trebui să fie afectuoasă, fericită şi pozitivă, încearcă să ţi-l imaginezi pe copilul tău acolo. Ar răspunde bine la modul în care sunt structurate activităţile? **l**-ar plăcea activităţile oferite? De asemenea, este important să simţi că ai putea discuta cu uşurinţă despre o problemă cu personalul şi că prezenţa ta e bine-venită.

GRĂDINIŢA ŞI ŞCOALA PRIMARĂ

Considerentele practice sunt importante. Distanţa faţă de casă, de exemplu, va influenţa modul în care copilul tău ajunge la şcoală. Dacă poate merge pe jos, acesta este un punct în plus important. E bine pentru sănătatea copilului tău şi pentru viaţa lui socială, deoarece, în cazul unei şcoli de cartier, sunt mai multe şanse ca prietenii lui să locuiască în apropiere. De asemenea, mărimea şcolii ar putea fi o problemă. S-ar putea ca un copil mai liniştit să se dezvolte mai bine într-o şcoală mai mică, în timp ce o şcoală mai mare ar putea oferi mai multe facilităţi şi oportunităţi.

Rezultatele la testele naţionale sunt interesante, dar ţine minte că mediul social al celor admişi la şcoală va fi. de asemenea, semnificativ. Discută cu alţi părinţi, dar decide-te singură, vizitând şcoala. Sălile de clasă sunt primitoare şi decorate cu multe dintre lucrările copiilor pe pereţi? Cum se comportă elevii în timpul orelor? Puţin zgomot este inevitabil, dar profesorul reuşeşte să le capteze atenţia cu uşurinţă? Par interesaţi? lnformează-te şi de activităţile sportive şi de activităţile extracuriculare, precum muzică, pictură, dans şi teatru.

ŞCOALA GENERALĂ ŞI LICEUL

începe cât mai devreme să vizitezi şcoli în zilele porţilor deschise. Astfel, vei avea ocazia să discuţi cu profesorii şi să observi cu atenţie dotările. însă încearcă să mergi în vizită şi într-o zi nor-

mală, deoarece, văzând cum se desfaşoară lecţiile, vei observa mai bine atmosfera şi vei avea ocazia să vorbeşti cu elevii pentru un punct de vedere din interior. Priveşte copiii în timpul orei. Sunt atenţi? Par fericiţi? Profesorii sunt dedicaţi? încearcă să te concentrezi pe nevoile copilului tău. Progresează într-o atmosferă competitivă sau are nevoie de mai mult ajutor pentru a se dezvolta? Şcoala apreciază efortul la fel de mult ca realizările? în cazul în care copilului tău îi place sportul sau teatrul sau muzica, şcoala oferă suficiente oportunităţi pentru a-l menţine interesat?

Asigură-te de implicarea copilului în acest proces. Ar trebui să meargă cu tine în vizită şi să-şi exprime propriile păreri. Dacă este important să meargă la aceeaşi şcoală ca şi prietenii lui, încearcă să ţii cont de acest lucru. Dar chiar dacă astfel s-ar acomoda mai repede, în fiecare şcoală sunt copii care nu cunosc pe nimeni, iar micuţul tău îşi va face rapid prieteni noi.

Acolo unde locuim noi, toate şcolile prestigioase au mereu foarte multe cereri de înscriere. Zanthe nu a intrat la prima noastră alegere şi cred că neliniştile mele au făcut să-i fie mai greu să se acomodeze la început. De atunci am tot încercat să gândesc pozitiv, iar acum pare mai fericită.

ZOE, mama lui Zanthe, în vârstă de ll ani

SUSŢINE-JI COPILUL

Fiecare părinte vrea ca cel mic să fie un elev fericit şi cu rezultate şcolare bune. Şi există şanse mari ca, dacă este fericit, copilul tău să se şi descurce bine. Pentru copii, să fie fericiţi la şcoală depinde de prietenii pe care-i au (unii copii sunt fericiţi cu unul sau doi, altora le place să aibă o gaşcă de prieteni), de cât de relaxaţi şi respectaţi se simt (un mediu atent şi pozitiv) şi de activităţile de la şcoală
şi susţinerea profesorilor şi a părinţilor lor.

Totuşi, s-ar putea să nu fie întotdeauna uşor să-ţi susţii copilul. Poate fi un chin doar să afli ce s-a întâmplat în timpul zilei, dacă ai un copil mai reticent, dar, cel puţin cât copilul tău este în şcoala primară, te mai întâlneşti cu alţi părinţi la poarta şcolii şi mai poţi afla una, alta despre ce se întâmplă. Totuşi, după ce copilul tău ajunge la şcoala generală şi la liceu, există tot mai mult posibilitatea să nu mai fii la curent. Sunt şi mai puţine ocazii

fireşti să te întâlneşti cu alţi părinţi, să discuţi cu profesorii şi, în general, să menţii legătura cu şcoala.

Şi temele pentru acasă pot fi o problemă. Puţini copii sunt atraşi de ideea de a-şi face temele, aşadar, cum îi poţi încuraja să se pună pe treabă şi să le rezolve fără ca asta să devină o sursă zilnică de conflicte? Şi, fiindcă e important să-i arăţi copilului tău că apreciezi educaţia, cum faci asta fără să pui presiune pe el, încura- jându- în acelaşi timp să devină un elev care învaţă în mod independent şi inteligent?

Cum să rămâi la curent cu viaţa şcolară a copilului tău

• Implică-te în activităţile şcolii. Aderarea la comitetul de părinţi, oferirea sprijinului la diferite evenimente, ajutorul acordat în excursiile organizate de şcoală, socializarea cu alţi părinţi sunt metode prin care poţi fi la curent cu ce se întâmplă.

• încurajează discuţiile despre şcoală. Ţine minte că, la fel ca mulţi adulţi, copiii nu vor întotdeauna să discute despre munca de peste zi când ajung acasă, dar câteva întrebări cu răspuns deschis - „Aţi avut prânz rece sau cald astăzi?", „Ce părere a avut profesorul de pictură despre tema ta?", „Lângă cine ai stat la activităţile practice?" - te vor ajuta să primeşti ca răspuns mai mult decât un

simplu da sau nu. • Invită-i pe prietenii copilului tău la cină. Invariabil, copiii ajung să vorbească despre şcoală când sunt împreună şi vei putea afla multe informaţii interesante în timp ce le pregăteşti masa.

E mult mai uşor să ai o legătură mai strânsă cu şcoala dacă îfi înscrii copilul la o instituţie de învăţământ din zonă. Există o posibilitate mai mare să cunoşti alte mame care au copii la aceeaşi şcoală, iar ele te pot ajuta să umpli golurile!
ANNABEL, mama lui Eleanor, în vârstă de 13 ani

ÎNCURAJEAZĂ OBICEIURILE BUNE LEGATE DE TEME

Copilul tău va avea teme de făcut încă din clasa întâi. Ajutându-l să-şi formeze de la început obiceiuri bune, îi vei susţine educaţia şi îl vei ajuta să-şi atingă potenţialul.

• Stabileşte alături de copilul tău o oră fixă pentru teme, de exemplu, după cină, dar înainte de a privi la televizor sau de a folosi computerul.

- Creează-i un mediu liniştit şi confortabil pentru a-şi face temele. Copiii mai mari vor merge bucuroşi în camera lor, dar celor mai mici s-ar putea să nu le placă să stea închişi singuri şi s-ar putea să trebuiască să le faci loc la masa din bucătărie.
- incurajează-ţi copilul să-şi facă temele singur. Dacă are nevoie de ajutor, sfatuieşte-l, dar nu-i face tu temele. Dacă tot nu se descurcă, scrie un bilet către profesorul său, astfel încât copilul tău să poată primi ajutorul suplimentar de care are nevoie.
- Ajută-ţi copilul informându-te în cele mai mici detalii şi orientându-l în direcţia potrivită pentru ajutor şi informaţii. Cere de la şcoală materiale auxiliare pentru recapitulări, de exemplu, sau profită de numeroasele site-uri ce conţin pagini cu conţinut educaţional, pe baza programei naţionale.
- încearcă să faci în aşa fel încât copilul să nu poată fi distras de radio, televizor, fraţii mai mici.
- Recompensează-l când a depus mult efort - câteva cuvinte de laudă, o cană cu ciocolată caldă sau suc de fructe când termină, lasă-l să stea mai mult la televizor sau la computer.
- în special la şcoala generală şi în liceu, când numărul temelor creşte semnificativ, Încurajează-I să fie organizat - de exemplu, să aibă un orar scris citeţ, care poate fi verificat cu uşurinţă.

APRECIAZĂ-ŢI COPILUL

Reacţia ta la activităţile şcolare ale copilului este importantă.

- Nu uita că viaţa de şcolar nu presupune doar obţinerea unor note mari. La fel de important este să-şi facă prieteni buni, să-şi descopere noi interese şi să vrea să se implice, iar aceste lucruri ar trebui apreciate la fel de mult ca reuşita la diferite materii.
- Recompensează-ţi copilul pentru eforturi la fel de mult ca şi pentru realizări. Faptul că s-a străduit, mai ales la materii care nu sunt uşoare pentru copilul tău, merită la fel de multă laudă.
- Susţine-l, dar evită să pui presiune pe el. Atunci, copilul tău îşi va asuma răspunderea pentru activitatea sa şi îşi va aprecia eforturile pentru ce este, nu pentru că îţi face ţie pe plac.

- Arată-te interesată. Citind compunerea copilului tău pentru ora de literatură, vizitând o atracţie istorică relevantă pentru lecţia de la istorie, chiar şi încercând să rezolvi unele dintre problemele sale de matematică, îi vei arăta că apreciezi munca pe care o face, dar vei crea totodată şi o ocazie în care veţi putea interacţiona.

REZOLVAREA PROBLEMELOR

Atunci când copilul tău se confruntă cu o problemă la şcoală, cu prietenii sau cu profesorii, instinctul tău natural este să te implici şi să o rezolvi. Impulsul protector poate fi copleşitor, dar, câteodată, mai ales pe măsură ce copilul tău creşte, este mai bine să-i oferi sprijin şi sfaturi de pe margine în loc să te implici şi, posibil, să amplifici problema.

PROFESORI

- Eşti preocupată de dezvoltarea copilului tău? Şedinţele cu părinţii oferă o ocazie formală de a discuta cu profesorii. Mergi pregătită cu o listă de întrebări, ca să nu uiţi vreun aspect important. Totuşi, ţine minte că vei avea la dispoziţie un interval alocat. Pentru probleme mai urgente sau mai serioase. dă un telefon la şcoală sau trimite o scrisoare prin care ceri să discuţi cu un anumit profesor după ore.
- Vrei să îţi exprimi un punct de vedere sau să faci o plângere? Rezistă tentaţiei de a pune mâna pe telefon sub impulsul momentului, deoarece rişti să reacţionezi la nervi şi să faci scandal. Redactarea unei scrisori, în schimb, te va ajuta să-ţi expui clar punctul de vedere, dând astfel şcolii ocazia să-ţi ia în considerare cu atenţie plângerea.
- Copilul tău intră în belele la şcoală? Vorbeşte cât mai repede cu profesorii săi pentru a găsi metode de a-i îmbunătăţi comportamentul. De asemenea, asigură-te că cel mic ştie că un comportament negativ persistent poate duce la exmatriculare, ceea ce îi va afecta grav educaţia viitoare şi perspectivele de angajare.

PRIETENII

- !n cazul copiilor mai mici, încurajează prieteniile, invitându- pe prietenii copilului tău acasă la cină.
- Pe măsură ce copilul tău creşte, mai ales în adolescenţă, invită-i toţi prietenii acasă, chiar şi pe cei care nu-ţi plac.

Există mai multe şanse să afli ce se întâmplă în viaţa lui dacă este mulţumit că-şi poate aduce prietenii acasă.

- Dacă nu eşti încântată de o anumită prietenie, păstrează-ţi părerile pentru tine. în primul rând, spunându-i părerea ta îi vei submina încrederea în alegerile sale, iar în al doilea rând, dezacordul tău îl poate face să se agaţe şi mai hotărât de prietenul său.
- Dacă ai un motiv bun să nu-l placi pe un anumit prieten - crezi, de exemplu, că reprezintă o influenţă negativă -, asigură-te că liniile de comunicare sunt larg deschise, iar copilul ştie că poate discuta cu tine fără să fie judecat. Există şanse să-şi dea seama şi singur că nu e cel mai bun tip de prietenie, iar dacă se va simţi liber să poată discuta cu tine, acest lucru îi va oferi curajul de a avea încredere în propriul instinct.
- în cazul copiilor mai mari, tratează cu seriozitate problemele legate de prietenii sau despărţirile. Oferă sfaturi şi sprijin, dar nu te implica altfel.
- Lasă-i pe copii să-şi rezolve singuri problemele legate de prietenii. Copiii mici, în special, fac şi desfac prietenii în mod frecvent. Dacă ceva negativ despre „prietenul" său, s-ar putea să-i fie mai greu „să se împace" mai târziu. Oferă-i compasiune şi sfaturi, dar nu te implica.
- Acceptă faptul că nu poţi alege prietenii copilului tău. Dacă nu-ţi plac prietenii aleşi de el, evită să-i critici deschis, deoarece există mai multe şanse să le sară în apărare.
- încurajează prieteniile în afara şcolii. Asta îi va oferi copilului tău ocazia să se relaxeze, departe de relaţiile deseori intense cu prietenii pe care îi vede în fiecare zi.

Dacă fiica mea vine supărată de la şcoală, de regulă are legătură cu una dintre prietenele sale. Am descoperit că cel mai bun lucru pe care-l pot face este să o ascult şi să nu-mi fac prea multe griji. De obicei, în câteva zile, problema se rezolvă de la sine.

ANNA, mama lui Chloe, în vârstă de zece ani

AGRESIUNEA

Agresiunea poate afecta profund încrederea în sine a unui copil. Agresiunea în sine poate lua multe forme, dar, în principiu, are rolul de a răni, verbal sau fizic.

în cazul în care copilul tău este agresat, îi va fi teamă să meargă la şcoală şi va căuta motive să stea acasă, plângându-se, probabil, că îl doare capul sau burta, tulburări ce pot fi adevărate sau inventate. S-ar putea să observi o schimbare în comportamentul său: poate deveni negativist şi pesimist, retras sau neobişnuit de argumen- tativ. îi va fi dificil să se concentreze, iar rezultatele sale la şcoală se pot înrăutăţi. în funcţie de natura agresiunii suferite, s-ar putea să descoperi că fură de la tine sau că lucrurile sale sunt distruse sau dispar în mod misterios.

- Ascultă cu atenţie. Dacă bănuieşti că este agresat, oferă-i copilului tău ocazia să discute cu tine. Nu trivializa ceea ce spune. Crede-l şi nu le permite altora să banalizeze lucrurile pe care le spune.
- Păstrează-ţi calmul. O reacţie exagerată îl va speria şi îl va face să creadă că situaţia îl depăşeşte.
- Discutaţi împreună metodele prin care ar putea rezolva singur problema. Dacă se ocupă de asta singur, acest lucru îl va ajuta să-şi recapete încrederea în sine.
- Dacă nu găseşti o metodă prin care să rezolvi problema, contactează şcoala cât mai repede posibil - nu aştepta până la şedinţa cu părinţii.
- Dacă nu eşti mulţumită de reacţia şcolii, contactează autorităţile educaţionale locale.
- Nu-l lăsa să-şi asume vina. Explică-i că problema este a agresorului, nu a lui.
- Ia în serios orice ameninţare de suicid şi cere imediat ajutorul specialiştilor.
- Găseşte metode de a reclădi încrederea copilului tău. încurajează prieteniile demne de încredere şi interesele extraşcolare, astfel încât să-şi poată face prieteni noi.

REZUMATUL CAPITOLULUI 11

- Educaţia începe acasă. Cheia succesului este să faci învăţatul distractiv, potrivit abilităţilor copilului tău şi parte a vieţii de zi cu zi.

- Când alegi o şcoală, caută una care să fi e potrivită pentru copilul tău, nu pentru tine.
- Fii la curent cu ce se întâmplă la şcoală implicându-te prin intermediul comitetului de părinţi, cunoscând alţi părinţi şi discutând cu copilul tău.
- încurajează obiceiurile bune legate de teme, interesează-te de activităţile în care este implicat copilul tău şi oferă-i sprijin şi sfaturi oricând este posibil.
- Apreciază toate realizările copilului tău, nu doar succesul pe plan academic.
- Susţine prieteniile copilului tău, încurajează-l să-şi rezolve singur problemele şi oferă-i sfaturi fără să-l judeci.

Fii atentă la semnele ce ar putea arăta că este agresat şi ia în serios această posibilitate. în cazul în care copilul tău nu poate face faţă singur situaţiei, implică şcoala cât mai repede posibil

.CAPITOLUL 12

Cum să fii o mamă minunată.... **Copilul tău**

sănătos şi fericit

Pentru tine, aceştia sunt anii de aur. După ce începe să meargă la şcoală, copilul tău va deveni tot mai independent, eliberându-te de sarcinile care îţi consumau mult timp când era mai mic. Dar, în acelaşi timp, individualitatea sa în plină dezvoltare, interesul din ce în ce mai mare pentru lumea din jurul său, creativitatea naturală şi entuziasmul molipsitor fac din el o companie distractivă.

Weekendurile în familie şi sărbătorile sunt ocazii minunate pentru a construi amintiri: nu mai trebuie să organizezi ziua în jurul somnului sau al meselor, iar copilul tău este mai flexibil şi poate face faţă unei schimbări în program. De la prima lui masă

într-un restaurant chinezesc la surfing în vacanţe, copilul va savura fiecare nouă experienţă.

Pe măsură ce trec anii, şcoala şi prietenii vor deveni lucruri tot mai importante, însă. momentan, de la îmbrăţişări şi sărutări la confidenţe şi distracţia împreună, tu şi familia jucaţi un rol esenţial în viaţa copilului tău.

Să-ţi menţii copilul sănătos şi fericit în aceşti ani înseamnă să-l ajuţi să aibă mai multă independenţă şi un simţ al responsabilităţii. în timp ce el cere, în mod firesc, mai mult control asupra vieţii sale, a-l ajuta să păstreze un stil de viaţă sănătos (mese echilibrate, mişcare şi mult somn) poate presupune o mai mare provocare. însă, cu ajutorul unei gândiri creative, poţi face multe pentru a-i încuraja sănătatea fizică.

De asemenea, este vital să te asiguri că are suficient timp pentru joacă. Fie că stă cu prietenii sau se distrează singur, dacă va avea mijloacele şi ocaziile să se joace, acest lucru nu numai că îl va ajuta să-şi dezvolte o gamă întreagă de abilităţi, dar îi va da şi ocazia să-şi descopere interese şi pasiuni care-i vor face viaţa mai distractivă şi mai plăcută - nu doar acum, ci, probabil, mulţi ani de-aici înainte

.ÎNVAŢĂ-L SĂ SAVUREZE MÂNCAREA SĂNĂTOASĂ

De vreme ce copilul tău petrece tot mai mult timp luând masa în afara casei (prânzul de la şcoală, ieşirile în oraş, petrecerile, dormitul peste noapte la prieteni), este pe cale să descopere ceea ce tu ai putea considera mâncăruri „nesănătoase", iar tu nu vei fi prin preajmă ca să-i influenţezi alegerile.

La această vârstă, copilul tău are nevoie să simtă că face parte dintr-un grup şi ar fi nedrept să te aştepţi să refuze pungile ocazionale cu chipsuri sau snacksuri. Dar asta nu înseamnă că este inutil să-l încurajezi să se gândească la ce conţin alimentele, la ce e sănătos şi ce nu. Chiar dacă mai consumă câteodată alimente nesănătoase, atitudinea ta va continua să-l influenţeze şi-l va ajuta să ia deciziile corecte pentru sănătatea sa, pe măsură ce intră în perioada adolescenţei şi ajunge adult, când este mult mai uşor să continui cu obiceiurile bune decât să le elimini pe cele rele.

Ce înseamnă aşadar o dietă sănătoasă la această vârstă? Cam aceeaşi ca pentru un adult - alimente fără grăsimi şi bogate în fibre, cu un conţinut moderat de sare şi zahăr; suficienţi carbohidraţi (pâine, cereale şi cartofi), cinci porţii de fructe şi legume plus câteva produse lactate şi proteine (carne, peşte etc.) în fiecare zi. Alimentele bogate în grăsimi şi zahăr ar trebui consumate în cantităţi foarte reduse.

O mare varietate de alimente consumate în acest fel îl vor ajuta pe copil şi să-şi menţină o greutate echilibrată. Obezitatea este o problemă semnificativă în lumea occidentală, una pe care guvernele o iau tot mai în serios din cauza implicaţiilor pentru sănătate, inclusiv riscul crescut de moarte prematură, diabet şi boli de inimă, precum şi dureri de spate grave şi probleme ale încheieturilor. in Marea Britanie, unul din patru copii cu vârste între doi şi trei ani este supraponderal sau obez. iar un copil obez în vârstă de şapte ani are 41% şanse să devină un adult obez.

Desigur, poate exista o diferenţă uriaşă între a-i oferi copilului alimente care sunt bune pentru el şi a-l convinge efectiv să

mănânce tot din farfurie. în timp ce unii vor înfuleca orice le pui în faţă, alţii ajung să aibă preferinţe şi antipatii inexplicabile şi tratează tot ce e nou în cel mai bun caz cu suspiciune şi în cel mai rău caz cu dispreţ. Să-ţi vezi copilul strâmbând din nas la mâncarea pe care i-ai gătit-o poate să te scoată din sărite.

Aşadar, cum îţi poţi face copilul să fie interesat de aceleaşi alimente sănătoase şi variate care îţi plac şi ţie?

Vorbeşte convingător despre mâncarea „adevărată"

Poate nu vei reuşi să-ţi convingi copilul că un anumit aliment merită mâncat fiindcă este benefic pentru sănătate, dar entuziasmându-te în privinţa gustului („Mmm, batoanele astea de ovăz cu banane şi stafide sunt atât de crocante" sau „Ce zemos e pepenele ăsta") s-ar putea să-ţi fie mai uşor să transmiţi mesajul.

Vorbeşte de rău mâncarea nesănătoasă

Profită de orice ocazie posibilă pentru a spune ce gust oribil are o mâncare prea grasă sau prea dulce sau cu un gust artificial. Arată-i copilului tău cum să citească etichetele; îi va plăcea să observe singur ingredientele nesănătoase dintr-un anumit produs. Explică-i de ce unele mâncăruri nu sunt bune.

Mâncaţi împreună

Mesele în familie sunt cele mai bune momente în care copiii pot învăţa despre mâncarea sănătoasă. Când copilul tău vă vede, pe tine şi pe alţi membri ai familiei, că savuraţi mâncarea, există mai multe şanse să încerce ceva nou. Chiar dacă nu puteţi mânca cu toţii împreună în fiecare zi, să luaţi masa în familie de câteva ori pe săptămână sau în weekenduri poate fi de mare ajutor.

Nu-i oferi alternative

încearcă să te asiguri că există întotdeauna la masă ceva ce ştii că-i place copilului tău. Apoi, dacă strâmbă din nas la mâncare, poţi accepta un compromis: „Nu-ţi place peştele? Dar îţi plac cartofii şi morcovii, aşa că. dacă nu mănânci peştele, trebuie să iei măcar câteva guri din garnitură." Obişnuieşte-ţi copilul cu faptul că, dacă nu mănâncă aceleaşi preparate ca toată lumea de la masă, va rămâne nemâncat, deoarece nu mai este altceva de

mâncare. între timp. nu va muri de foame. Dacă cere o gustare înainte de următoarea masă, oferă-i un fruct sau un pahar cu apă. Fii consecventă, iar asta îl va ajuta să-şi dea seama că nu vei ceda atunci când îţi cere gustări.

Experimentează

Copiii adoră experienţele noi, iar mâncatul în oraş oferă o ocazie minunată pentru a-l tenta pe cel mic să încerce ceva diferit. Evită lanţurile de fast-fooduri şi restaurantele speciale pentru copii, care oferă doar meniuri pentru aceştia. în schimb, încearcă restaurante locale cu specific italian, indian, chinez sau spaniol. La prânz, probabil, îi vor primi cu drag pe cei mici şi poţi cere să îţi servească jumătate de porţie, în cazul în care copilul tău nu poate mânca un fel întreg.

Păstrează alimentele ce conţin zahăr doar pentru ora mesei

Frecvenţa, nu cantitatea de zahăr duce la carii dentare în cazul copiilor. Alimentele şi băuturile dulci sunt mai puţin dăunătoare dacă sunt consumate doar la ora mesei.

Oferă-i gustări sănătoase

Copiilor aflaţi în creştere li se face, inevitabil, foame între mese, mai ales când vin acasă de la şcoală sau dacă trec printr-o accelerare a ritmului de creştere. Cea mai bună metodă prin care te poţi asigura că mănâncă numai gustări sănătoase este să eviţi să ţii în casă biscuiţi sau chipsuri. în schimb, încurajează-ţi copilul să mănânce un biscuit sărat cu brânză grasă, un fruct feliat, legume sau grisine cu humus, piure de banane cu pâine prăjită. Acestea eliberează treptat energie şi ajută la evitarea schimbărilor de dispoziţie cauzate de variaţia nivelului glicemiei.

Deseori, le cer copiilor mei să se uite prin cărţi cu reţete şi să aleagă ceva ce le place. Dacă hotărăsc ei ce mâncăm, sunt mai predis- puşi să facă un efort şi să mănânce tot.

EILEEN, mama lui Ben, în vârstă de opt ani, şi a lui Samuel, în vârstă de şase ani

MIŞCAREA TREBUIE SĂ DEVINĂ UN OBICEI

Chiar dacă ţie îţi place să leneveşti pe canapea, copilul tău trebuie să fie activ. Dacă va face mişcare, asta îl va ajuta să aibă o inimă

sănătoasă, osatură şi musculatură puternice şi să reducă grăsimea corporală. De asemenea, îi va îmbunătăţi dispoziţia şi îl va ajuta să doarmă mai bine. Priveşte-l cum se grăbeşte după-amiaza să se joace cu mingea în parc, cu obrajii roşii şi cu zâmbetul pe buze, pentru ca. mai târziu, să adoarmă imediat.

La fel de important ca alimentaţia sănătoasă este să-ţi deprinzi copilul cu obiceiuri bune. Acest lucru îl va ajuta să se menţină în formă şi sănătos de-a lungul întregii vieţi. Cercetările au demonstrat că acei copii activi clin punct de vedere fizic sunt mai predispuşi să rămână activi mai târziu în viaţă. Iar adulţii care sunt "111 formă au mai puţine şanse să fie afectaţi de boli grave cum sunt cele de inimă, diabetul sau osteoporoza.

Aşadar, de câtă mişcare are nevoie un copil aflat în creştere? Studiile arată că, pentru a avea şi a menţine o condiţie fizică bună, copiii ar trebui să facă cel puţin o oră de exerciţii fizice de „intensitate moderată" pe zi. Acestea pot include activităţi precum mersul rapid, înotul, mersul pe bicicletă, dansul, jocurile precum „leapşa" şi majoritatea sporturilor. Exerciţii de susţinere a greutăţii, precum căţărarea, coarda, săriturile şi gimnastica, sunt în special benefice deoarece menţin în mod natural forţa musculară, flexibilitatea şi sănătatea oaselor.

Nu ar trebui să fie prea greu pentru copil să facă mişcare în acest fel. Mersul rapid până la şcoală şi înapoi în majoritatea zilelor, de exemplu, alergătura la locul de joacă, câteva ore de educaţie fizică şi o activitate fizică regulată, cum ar fi fotbalul sau înotul, plus o ieşire cu familia în weekend pot contribui cu uşurinţă la media de o oră pe zi.

Chiar dacă cel mic nu are o înclinaţie naturală către sport, este important să-l încurajezi să fie activ. Pe lângă faptul că-l ajuţi să-şi păstreze o condiţie fizică bună, dacă este destul de priceput la o anumită activitate, asta îi va spori încrederea în sine. Activităţile pe care le desfăşoară alături de alţi copii au multe beneficii sociale, dar îl şi învaţă corectitudinea şi compromisul. Iar aptitudinile deprinse acum îi pot fi de ajutor mai târziu pentru a

cunoaşte oameni noi şi a se distra. Iată câteva idei despre cum să-ţi încurajezi copilul să fie activ:

• Concentrează-te pe sănătate şi condiţie fizică în loc de jocuri organizate. Asta ajută la extinderea gamei de activităţi de care ar putea fi interesat copilul tău, de la cele evidente, precum fotbalul şi tenisul, la cele mai puţin obişnuite, precum patinajul pe gheaţă sau judo.

• Lasă-l să încerce orice activitate de care pare măcar puţin interesat. Nu trebuie să fie costisitor. Dacă, de exemplu, îi place să privească meciuri de tenis, împrumută rachete şi închiriază un teren timp de o oră; dacă nu, profită de faptul că multe cluburi oferă ore de testare pentru începători.

• Implică şi un prieten. Deseori, ideea că va ieşi în evidenţă din cauză că e „nou" îl împiedică pe copil să înceapă o activitate. înscrierea alături de un prieten are şi avantajul că vei putea împărţi cu părinţii celuilalt copil responsabilitatea de a-i duce şi a-i aduce pe cei doi la locul respectiv.

• Dacă doreşte să facă mişcare, dar este îngrijorat de lipsa de experienţă, ai putea lua în calcul plata câtorva ore în particular pentru a-i spori încrederea în propriile forţe.

• Ţine cont de personalitatea copilului tău când îl ajuţi să găsească o activitate care îi place. Copiii sociabili preferă adesea sporturi de echipă mai competitive, aşa că încearcă jocuri precum hochei, baschet, fotbal, rugby; alţii, mai puţin ambiţioşi, s-ar putea să fie mai atraşi de activităţi în care pot progresa în propriul ritm, cum ar fi înotul sau echi- taţia.

• Dacă are nevoie de multe încurajări, nu îl grăbi. Mai întâi, lasă-l să meargă, să privească şi să-şi cunoască antrenorul. Stai cu el până când va dori să fie lăsat singur şi laudă-l mult, încurajându-l şi evitând să-l presezi prea mult. Accentul ar trebui să fie pus mereu pe distracţie, nu pe obţinerea unor rezultate cât mai bune.

• Implică întreaga familie. Copiii mai mici în special sunt mai atraşi de aproape orice activitate dacă sunt implicaţi şi

părinţii lor. Văzând că şi tu apreciezi mişcarea, copilul va înţelege că merită efortul. Activităţile de weekend în familie pot include înotul, mersul pe bicicletă, patinajul pe gheaţă şi plimbările.

Agnes nu e deloc o fi re competitivă, dar, după ce am jucat bad- minton în grădină într-o vară, a fost de acord să se înscrie la un club de badminton împreună cu o prietenă. Atât timp cât nu este presată să participe la competiţii, se bucură să joace doar de dragul distracţiei.

1SOBELLA. mama lui Agnes, în vârstă de nouă ani

GĂSIREA TIMPULUI NECESAR PENTRU JOACĂ

Chiar şi când copilul tău mai creşte, joaca ar trebui să rămână o parte importantă a vieţii sale de zi cu zi. Indiferent dacă îşi construieşte o peşteră în camera de zi, pregăteşte un spectacol împreună cu prietenii săi sau merge să exploreze împrejurimile pe bicicletă, momentele petrecute făcând aceste activităţi plăcute nu numai că sunt relaxante pentru copilul tău, dar îl şi stimulează, ti oferă ocazia de a descoperi noi modalităţi de a rezolva o problemă, de exemplu, sau de a-şi descoperi talente şi aptitudini pe care nu ştia că le are.

Din cauza programului încărcat (al tău şi al copilului), a modalităţilor mai simple de a-şi petrece timpul liber, precum televizorul şi jocurile pe computer, alături de o tendinţă de a-i ţine pe cei mici în casă, unde sunt feriţi de trafic, ocaziile copiilor de a descoperi plăcerea unor jocuri şi activităţi relaxante în aer liber pot deveni rare. Următoarele sugestii te pot ajuta să te asiguri că cei mici au încă şansa de a petrece timpul într-un mod plăcut.

- Nu supraîncărca programul copilului tău. Dacă are mult timp liber, va avea ocazia să-şi exploreze propriile interese şi să-şi descopere noi pasiuni.
- Nu te îngrijora că se va plictisi. Plictiseala este cea mai bună cale prin care poate descoperi cum să fie inventiv.

• Sprijină-ţi copilul atunci când prezintă interes faţă de o nouă modalitate de petrecere a timpului liber. Aceasta nu ar trebui să fie costisitoare. Dacă eşti pregătită să-l asculţi când îţi vorbeşte şi dacă înţelegi de ce îi place o anumită activitate, îi vei arăta că îl iei în serios.

• Dacă televizorul sau computerul par să pună stăpânire pe timpul lui liber, stabileşte limite ferme. Un cronometru de bucătărie este o metodă grozavă de a verifica în ce mod îşi foloseşte timpul.

• Dacă eşti îngrijorată că nu te afli lângă copilul tău să-l supraveghezi când se joacă afară. încearcă să ieşiţi în week-enduri şi în vacanţă, astfel încât să poată merge cu bicicleta, să se caţere în copaci şi să se simtă liber.

Fiicei mele in vârstă de unsprezece ani încă îi place să se joace cu fr aţii ei mai mici. Se costumează împreună fi se Ji Imează cu camera video, scot toate piesele Lego şi creează lumi miniaturale sau petrec ore în şir la un joc.

PENNY, mama lui Sophie, în vârstă de II ani, a lui Zac. în vârstă de nouă ani, şi a lui Patrick, în vârstă de şapte ani

DEZVOLTAREA INDEPENDENŢEI

Unul dintre cele mai importante ţeluri ale tale ar trebui să fie să-ţi ajuţi copilul să devină un adult competent. Pe măsură ce creşte, va vrea, în mod firesc, să facă unele lucruri singur şi ar trebui să i se permită asta. Din păcate, te obişnuieşti atât de uşor să faci anumite lucruri pentru copilul tău, încât uneori nu-ţi mai dai seama când ar putea să se descurce şi singur. Tu încă îi mai torni în pahar şi-i închei nasturii la haină, când el vrea să meargă singur până la magazin sau în parc.

De asemenea, este posibil să continui să faci anumite lucruri pentru copilul tău deoarece consideri că aşa termină mai repede sau se face mai puţină dezordine. Dar după aceea te trezeşti plângându-te atunci când nu strânge jucăriile după el, nu aran-jează prosopul la loc pe suport sau nu-şi pune încălţămintea înapoi în pantofar.

Să-ţi încurajezi copilul să devină mai independent este esenţial pentru buna sa dezvoltare emoţională (şi adesea are ca beneficiu suplimentar faptul că te ajută pe parcurs). Faptul că îi ceri să facă o muncă „de oameni mari", de exemplu, îi va spori copilului tău încrederea în sine: îi spui că ai încredere în el şi că tu îl consideri capabil. Iar dacă îţi vei lăsa copilul să facă singur alegeri, în anumite limite, asta îl va ajuta să se gândească la relaţia dintre acţiuni şi consecinţe şi în acelaşi timp îi va oferi un important simţ al responsabilităţii.

Dacă va învăţa că independenţa şi responsabilitatea merg mână-n mână, acest lucru îl va ajuta pe copilul tău în toate etapele vieţii sale, pe măsură ce creşte şi se dezvoltă. Dacă va decide, de exemplu, că este destul de mare ca să poată avea grijă singur de un animăluţ de companie, asta va însemna că trebuie să-şi asume răspunderea pentru a se asigura că animalul primeşte regulat hrană şi apă. Dacă va avea propria cameră, înseamnă că-şi va asuma răspunderea pentru curăţenie. Dacă va avea voie să meargă în parc fără tine, va trebui să ţină minte să se întoarcă acasă la ora stabilită.

Procesul încurajării independenţei ar trebui să fi început deja: să facă ordine după ce s-a jucat cu jucăriile, să se spele singur pe faţă etc. Din jurul vârstei de opt ani, copilul tău este predispus să tindă spre tot mai multă independenţă, iar asta necesită o reacţie prudentă din partea ta, ca părinte.

- Pe măsură ce copilul tău creşte, acordă-i în mod constant o mai mare libertate şi responsabilitate. Dacă faci totul în urma lui şi îl laşi brusc pe cont propriu, copilul nu va avea abilităţile necesare pentru a se descurca.
- Tratează fiecare cerere de mai multă independenţă din punctul de vedere al adecvării sale. De exemplu, fac şi alţi copii acest lucru? Pot avea încredere în el? Există anumiţi paşi care ar trebui urmaţi înainte de a ajunge în acest punct?
- Nu arunca prea multă răspundere pe umerii unui copil care nu este pregătit pentru asta. Poate că prietenii săi merg

deja cu autobuzul în oraş, dar poate că el are nevoie să meargă cu tine de câteva ori înainte să încerce singur.

- Stabileşte un echilibru între independenţă şi reguli. Pe măsură ce creşte, copilul tău trebuie să ştie că alegerile şi libertăţile sale sunt acceptabile în cadrul anumitor limite *(vezi* Capitolul 13, pp. 143-144) şi că aceste limite sunt importante pentru ca întreaga familiie să fie mulţumită.
- Un copil care este din fire nesigur pe el s-ar putea să se teamă să nu ia decizia „greşită" sau să nu fie capabil să facă faţă unei sarcini date. Ajută-l, încurajându-l să facă lucrurile pas cu pas, în limita abilităţilor sale la început. Apoi, pe măsură ce capătă mai multă încredere, copilul poate prelua sarcini ce reprezintă o provocare mai mare.

Fiul meu şi fi ica mea sunt foarte diferiţi. Joey finea morţiş să facă totul de capul lui - cum ar fi să meargă peste drum, la magazin -de la o vârstă foarte fr agedă. Katy e mai temătoare şi, cu toate că e cu doi ani mai mare, abia acum începe să vrea să fi e mai independentă.

ELAINE, mama lui Joey, în vârstă de opt ani, şi a lui Katy, în vârstă de zece ani

CULTIVAREA VALORILOR POZITIVE

Odată ce copilul tău începe şcoala, grupul lui de prieteni va avea o influenţă tot mai mare asupra ideilor şi atitudinilor sale vizavi de oameni şi relaţii, iar această influenţă s-ar putea să provoace conflicte între voi. Câteodată, s-ar putea să fie încurajat să facă lucruri
despre care ştie chiar instinctiv că sunt greşite sau care îi fac rău.

Dacă îţi ajuţi copilul să-şi dezvolte propria judecată morală şi să aibă încredere în ea. îi va fi mai uşor să reziste influenţelor grupului şi să-şi susţină propriile valori şi convingeri.

iţi poţi ajuta copilul să-şi stabilească propriul sistem de valori prin mai multe metode.

- Discutaţi despre modul în care se comportă persoanele în poveşti. în filme, precum şi copiii la şcoală. Această experienţă oferă multe ocazii de a discuta într-un mod potrivit nivelului de

înţelegere al copilului despre ce îi face pe oameni să se comporte aşa cum o fac.

- Fii deschisă cu privire la propriile tale valori. Explică-i de ce, de exemplu, dezaprobi minciuna, înşelăciunea sau furtul şi susţii politeţea, bunele maniere la masă, aruncarea gunoaielor la coş, şi nu pe stradă etc.
- Arată-i, prin modul în care tu interacţionezi cu ceilalţi, că oamenii (indiferent de sex, religie sau etnie) merită să fie trataţi cu politeţe şi respect.
- Oferă-i copilului tău ocazia să-şi exprime propriile opinii. S-ar putea să difere de ale tale, s-ar putea să se schimbe în decursul câtorva luni, dar a-i oferi ocazia să se gândească la opiniile şi judecăţile sale, să le evalueze şi să şi le exprime îl va ajuta să ştie cu adevărat cine este.
- Obişnuieşte-te să-ţi exprimi emoţiile („Pari nervos", „Sora ta plânge din cauză că este tristă", „M-ai supărat"), astfel încât copilul tău să poată recunoaşte cum se simt alţi oameni şi să-şi asume răspunderea pentru impactul pe care îl poate avea comportamentul său.

REZUMATUL CAPITOLULUI 12

Aceştia sunt anii de aur. Copilul tău devine tot mai capabil şi independent şi îi place să facă parte din familie.

- Continuă să-i încurajezi obiceiurile alimentare sănătoase. S-ar putea să nu deţii mereu controlul cu privire la ce mănâncă acum, dar explicaţiile clare despre ce este bine să mănânce şi ce nu îi vor influenţa alegerile.
- Ajută-l să găsească o activitate fizică pe placul său. Copiii în creştere au nevoie de cel puţin o oră de mişcare pe zi pentru a se menţine în formă, sănătoşi.
- Nu supraîncărca programul copilului tău. Joaca este încă importantă, şi copilul are nevoie de suficient timp liber pentru a se plictisi, pentru ca apoi să găsească metode prin care să se distreze.

• Chiar dacă acum joci un rol important în viaţa copilului tău, în anii care urmează va avea nevoie de (şi va cere) mai multă independenţă. Dacă îl vei încuraja constant să facă unele lucruri singur, încrederea şi simţul responsabilităţii vor creşte.
CULTIVĂ-I VALORI POZITIVE ŞI AJUTĂ-ŢI COPILUL SĂ-ŞI DEZVOLTE PROPRIUL SISTEM DE VALORI VORBINDU-I DESCHIS DESPRE PRINCIPIILE TALE, OFERINDU-I EXEMPLE ŞI PERMIŢÂNDU-I SĂ AIBĂ PROPRIILE PĂRERI.CAPITOLUL 13

gestionezi comportamentul copilului

Să-ţi educi copilul să se comporte bine, să fie onest şi politicos, precum şi cooperant, bun şi de nădejde este în folosul tuturor. Viaţa de familie decurge mai bine, copilul tău îşi dezvoltă abilităţile sociale necesare pentru a-şi face prieteni şi pentru a se descurca bine în şcoală şi în viaţă, în general.

Aşadar, cum descoperă copiii ce e bine şi ce nu când vine vorba de comportament? Prin mai multe metode: prin intermediul reacţiilor tale pozitive (atunci când face ceva ce-ţi place. îl lauzi mult şi îi acorzi multă atenţie), prin imitaţie (cum te comporţi faţă de el şi cum interacţionezi cu partenerul tău şi cu prietenii tăi) şi prin disciplină (cum aplici reguli şi standarde de comportament).
CUM SĂ SCOŢI CE-I MAI BUN DIN MICUŢUL TĂU
Copiii se nasc cu dorinţa de a face pe plac. Gândeşte-te la micuţul tău nou-născut şi la cum învaţă să zâmbească. într-o zi te copiază, iar apoi, simţind că îţi face plăcere, învaţă că zâmbetul e un lucru bun. Să construieşti pe baza instinctului natural te va ajuta să-l faci să înţeleagă, de la o vârstă fragedă, importanţa comportamentului adecvat şi să scoţi ce-i mai bun din el.

• Găseşte mereu ocazii de a-ţi lăuda copilul pentru comportamentul lui bun şi fă asta imediat. Acest lucru este foarte

important în cazul copiilor mai mici. Dacă, de exemplu, cere frumos dulceaţa la micul dejun, spune „Bravo, ai ţinut minte să spui «te rog» şi să mulţumeşti", deoarece asta îl va ajuta să înţeleagă legătura dintre ce a făcut şi aprecierea ta.

• Arată-ţi aprecierea prin recompense şi privilegii. Dacă, de exemplu, copilul tău în vârstă de doisprezece ani se oferă să dea o fugă până la magazin ca să mai ia o sticlă de lapte, întreabă-] dacă ar vrea să facă ceva distractiv împreună cu tine după aceea, cum ar fi să jucaţi jocul său preferat sau să staţi până mai târziu să vă uitaţi la o emisiune la televizor.

• Ignoră greşelile minore de fiecare dată când poţi. Copiilor le place adesea să îşi enerveze părinţii doar pentru a le capta atenţia, iar cicălindu-i şi disciplinându-i în mod constant pe cei mici nu numai că îi ajuţi să-şi atingă scopul, dar creezi şi o atmosferă negativă. în schimb, prefă-te că nu ai observat, astfel încât copilul tău să nu mai fie interesat să continue să fie enervant.

Mama mea mi-a atras atenţia cât îl cicăleam pe Will. E un băieţel cam obraznic şi. aşa cum a spus ea, se părea că vorbeam cu el doar atunci când trebuia mustrat, ceea ce se întâmpla destul de des! De atunci, încerc mai mult să observ lucrurile bune pe care le face şi să mă asigur că îi spun când sunt mulţumită. Nu pot spune că acum e un îngeraş, dar îşi dă mai mult silinţa säße cuminte.

TRICIA, mama lui Will, în vârstă de opt ani

• Distrage-ţi sau redirecţionează-ţi copilul. în special comportamentul copiilor mici poate fi controlat astfel. Dacă, de exemplu, ştii că fiul cel mic vrea mereu orice jucărie cu care se joacă sora sa mai mare, fii pregătită cu ceva la fel de interesant pentru a-i capta atenţia.

STABILEŞTE NIŞTE LIMITE CLARE

Copilul tău se poate comporta bine când ştie exact ce se aşteaptă de la el, iar asta înseamnă că trebuie să te asiguri să înţelege ce are voie să facă şi ce nu şi care sunt limitele.

Unele limite pe care alegi să le stabileşti vor fi specifice vârstei. Copiii mici, de exemplu, au nevoie de limite pentru a fi în siguranţă („Nu poţi traversa drumul decât dacă te ţin eu de mână"). Copiii mai mari au nevoie de limite care să-i ajute să-i înveţe să fie corecţi („Toată lumea trebuie să primească câte o felie de tort, aşa că trebuie împărţit în mod egal"), atenţi („Trebuie să mă suni când ajungi acasă la prietenul tău, ca să ştiu că eşti bine") şi responsabili („Faptul că ai camera ta este un privilegiu şi mă aştept să o păstrezi curată").

Fă în aşa fel încât copilului tău să-i fie mai uşor să respecte limitele. Pentru asta, ai nevoie de câteva strategii simple.

- Stabileşte un program. Petrece câteva zile amintindu-i în mod repetat copilului tău (dacă îi spui o dată sau de două ori s-ar putea să nu fie suficient) să-şi facă paftil dimineaţa, să-şi pună haina în cuier de cum intră în casă sau să-şi facă temele înainte de a se uita la televizor, iar aceste obiceiuri i se vor imprima rapid în minte.
- Fii consecventă. După ce ai stabilit o regulă (să se culce la nouă, să repete la pian înainte de joacă sau să ceară voie ca să poată folosi telefonul), ţine-te de ea. Vor apărea o mulţime de ocazii în care copilul te va implora să fii flexibilă, dar, dacă îi oferi asta o dată, va fi tot mai greu să rămâi fermă pe viitor.
- Revizuieşte regulile pe măsură ce copilul creşte. Un lucru potrivit pentru un copilaş care abia începe să meargă nu este neapărat bun şi pentru unul de şapte ani. Şi, pe măsură ce copiii capătă mai multă independenţă, este important să li se ofere cât mai multă libertate - în limite rezonabile, desigur.
- Implică-ţi copilul în luarea deciziilor. Cu toate că este indicat să ai întotdeauna ultimul cuvânt, copilul trebuie să ştie că părerile sale contează. Iar dacă i se va oferi ocazia de a întreba, de a cere, de a discuta despre motive şi de a primi explicaţii. îi va fi mai uşor să accepte decizia finală.

Fiul meu cel mai mic m-a prins pe picior greşit acum câteva zile. Ştie că nu are voie să mănânce biscuiţi înainte de culcare, dar nu contenea să fu ture cutia prin faţa mea în timp ce vorbeam

la telefon. Fără să mă gândesc, am încuviinţat din cap. numai ca să mă lase în pace, iar acum crede că are voie să mănânce câte un biscuit în fiecare seară.

SANDRA. mama lui Alfie, în vârstă de zece ani CUM SĂ

REACŢIONEZI CORECT

Toţi copiii mai greşesc câteodată. Cei mai mici pur şi simplu „uită" adesea că, de exemplu, i-ai rugat să nu alerge prin casă cu încălţămintea murdară de noroi, să tragă apa după ce folosesc toaleta sau să mănânce cu furculiţa şi cuţitul, nu cu mâna.

Copiii mai mari vor să simtă că ei, şi nu tu, deţin controlul asupra propriei vieţi şi încearcă să se exprime stând în faţa televizorului în loc să-şi facă temele, cheltuind banii de mâncare pe chipsuri şi ciocolată, în loc de o masă caldă, şi telefonând unui prieten fără să ceară voie mai întâi.

Adesea, te trezeşti că-ţi asumi rolul unui sac de box. Copilul tău s-a certat cu un prieten, este foarte obosit şi morocănos, are impresia că nu i-ai acordat prea multă atenţie în ultima vreme sau a avut o zi proastă la şcoală. Ştie că nu are cum să piardă revărsân- du-şi frustrarea şi furia pe tine - nu-i vei purta pică -, dar poate fi dificil pentru tine să faci faţă situaţiei.

Oricare ar fi reacţia lui, este important să gestionezi corect situaţia. La urma urmei, scopul disciplinării copiilor este să-i ajutăm să vadă consecinţele acţiunilor lor şi să-i încurajăm să se comporte mai bine data viitoare.

- încearcă să rămâi calmă şi înţelegătoare, dar fermă. Copilul tău îţi va aprecia mai bine punctul de vedere dacă se poate concentra asupra a ceea ce spui şi a modului în care o spui. Cu toate că e firesc să te înfurii atunci când copilul s-a comportat urât, dacă îi vorbeşti cu asprime, se va supăra şi asta îl va face să intre instinctiv în defensivă.
- Gândeşte-te bine înainte să vorbeşti. Un impuls de furie poate duce la o alegere nepotrivită a cuvintelor sau la o pedeapsă

neadecvată. Dacă te enervezi atât de tare încât te temi că nu poţi reacţiona cu calm, cere-i copilului să meargă în camera lui până când eşti pregătită să discuţi cu el despre ce s-a întâmplat.

- Dacă ai totuşi o explozie de furie şi, inevitabil, vor fi momente în care se va întâmpla asta, cere-ţi scuze cât mai repede posibil şi explică-i copilului că ai reacţionat greşit pentru că erai obosită sau ai avut o zi proastă. Nu-l învinovăţi pe el pentru furia ta. Dacă vede că-ţi asumi răspunderea pentru sentimentele tale, asta îl va ajuta să înveţe să şi le controleze pe ale sale.
- Fii realistă. Toţi copiii fac greşeli, iar greşelile mici câteodată nu necesită pedepse; copilul trebuie numai să fie conştient de ceea ce a făcut greşit.
- Dacă vei considera că se impune o formă de pedeapsă *(vezi* pp. 148-149), asigură-te că aceasta este potrivită vârstei şi personalităţii copilului, precum şi gravităţii greşelii.
- Evită să-ţi faci copilul să se simtă vinovat. Dacă îi explici în mod clar şi ferm de ce eşti supărată, va înţelege mai bine punctul tău de vedere. Dacă stai supărată pe el, pur şi simplu îl vei lăsa pradă deznădejdii, plin de resentimente şi mai puţin motivat să-şi schimbe comportamentul.

Ocazional, în special când sunt obosită, le- reped pe fete, dar întotdeauna îmi cer scuze după aceea. Acum, dacă una dintre ele se supără şi ţipă la mine, de obicei îşi cere scuze mai târziu, lucru pe care îl apreciez foarte mult.

CATE, mama lui Stephanie şi Emily, ambele în vârstă de 12 ani

REZOLVAREA NEÎNŢELEGERILOR

Membrii unei familii se mai şi ceartă - este o realitate a vieţii. Doar subiectele vor varia, în funcţie de vârsta, etapa de dezvoltare şi personalitatea copilului. Câteodată, neînţelegerile vor fi minore - copilul tău vrea cu tot dinadinsul un biscuit, când cina e aproape gata, aşa că răspunsul este nu. Ştie că regula familiei este „tară gustări între mese", aşa că acesta ar trebui să fie sfârşitul discuţiei. Câteodată însă, neînţelegerile se vor ivi cu privire la subiecte pe care nu ai avut încă ocazia să le tratezi. De exemplu, copilul tău nu are chef să meargă la lecţia de pian în seara asta

sau, adolescent fiind, şi-a chemat deja prietenii să vină să doarmă la el fără să te întrebe pe tine mai întâi.

E important să înveţi să rezolvi conflictele în mod eficient, cu cât mai puţini nervi şi lacrimi (din partea ta şi a copilului), nu doar pentru păstrarea unei relaţii armonioase între voi, dar şi pentru a-l învăţa pe copil abilităţile care îi vor fi de folos de-a lungul vieţii.

- Ţine minte că găsirea unei soluţii care să convină amândurora contează mai mult decât să câştigi bătălia. Dacă încerci să dovedeşti că tu ai dreptate, şi copilul nu, conflictul se poate amplifica.
- Identifică problema. Poate fi foarte uşor să reacţionezi în mod exagerat şi să ajungi Ia probleme adiacente care nu au nici o legătură cu neînţelegerea de la care a pornit conflictul. Lasă-ţi copilul să-ţi explice liber, fără întreruperi, care este exact problema: „Nu vreau să merg la lecţia de pian deoarece nu am exersat săptămâna aceasta" sau „Mi-am invitat deja prietenii să vină să doarmă la noi. O să mă fac de râs dacă îi sun să le spun că nu mai pot veni".
- Exprimă tu sentimentele în locul copilului: „Eşti supărat din cauză că...", „Simţi că...", astfel încât acesta să ştie că îi înţelegi punctul de vedere.
- Explică-ţi punctul de vedere: „Chiar dacă nu ai exersat, tot merită să mergi", „Dacă îmi spui dinainte că vrei să-ţi inviţi prietenii peste noapte, pot să aranjez lucrurile în aşa fel încât distracţia voastră să nu aibă efect asupra celorlalţi membri ai familiei".
- Colaboraţi încercând să rezolvaţi problema. Căutaţi idei care ar putea fi acceptabile pentru amândoi, chiar dacă trebuie făcute compromisuri şi de o parte, şi de alta. De exemplu, copilul i-ar putea spune profesorului de pian că a fost foarte ocupat săptămâna aceasta şi nu a reuşit să exerseze prea mult, iar adolescentul îşi poate invita prietenii peste noapte, dar în weekendul următor.

APLICAREA PEDEPSEI

Oricât de mult ai încerca să ai o atitudine pozitivă şi să încurajezi un comportament bun, să reacţionezi corect atunci când copilul greşeşte şi să rezolvi neînţelegerile, vor fi situaţii (în cazul unor copii, puţine, al altora, mai multe) în care trebuie să acţionezi arătându-i clar că ceea ce a făcut este inacceptabil şi nu va fi tolerat.

Cu o generaţie în urmă, bătaia era considerată o metodă acceptabilă de pedepsire. în ziua de azi, majoritatea părinţilor acceptă studiile care arată că bătaia nu ajută în nici un fel 1111 copil să-şi îndrepte comportamentul. De fapt, tot ce face este să-l deruteze pe cel mic, care a fost învăţat că violenţa fizică (să-şi muşte sora sau să-şi lovească prietenul) este inacceptabilă.

Măsurile disciplinare mai puţin aspre din ziua de azi comportă totuşi unele probleme. Nici un părinte nu vrea să-şi strice relaţia cu copilul său, iar pentru unii, asta face să fie dificil să spună „nu". Dar când vine vorba să-i arăţi copilului că acţiunile sale au consecinţe, să fii o mamă minunată înseamnă să te pregăteşti să fii câteodată şi antipatizată.

Păstrează-ţi calmul

Dacă nu ai avut ocazia să te liniştesti şi să analizezi situaţia în mod raţional şi obiectiv, n-ai cum să aplici o pedeapsă corectă copilului tău, astfel încât să poată învăţa din acea experienţă.

Spune-i copilului unde a greşit

Cu toate că, adesea, copilul tău este perfect conştient de comportamentul său urât, pot exista situaţii în care chiar nu ştie cu ce a greşit.

Explică-i de ce comportamentul său este inacceptabil

Poate fi din cauză că este periculos, supărător, nepoliticos sau impertinent. în cazul în care copilul poate să-ţi spună asta, cere-i să-ţi explice şi să se gândească la consecinţele acţiunilor sale.

Alege nivelul adecvat al pedepsei

Acest lucru ar trebui făcut calm şi raţional şi ar trebui judecat în funcţie de gravitatea „abaterii", dacă a fost comisă fără să se gân-

dească sau dacă a fost comisă în mod repetat şi intenţionat, lată câteva sugestii:

• Un avertisment verbal. Cere-i copilului să nu repete acel comportament şi aminteşte-i că, dacă o va face, pedeapsa va fi mult mai severă. Asta îi oferă copilului ocazia să se comporte cuviincios.

• Repararea greşelii. în cazul în care copilul a supărat pe cineva, trebuie să găsească o metodă prin care să-şi îndrepte greşeala. Dacă a alergat pe podea cu încălţările pline de noroi, poate să şteargă mizeria pe care a lăsat-o în urma lui. Asta îi va dovedi, de exemplu, faptul că adesea este mai uşor să evite comportamentul greşit.

• Timp de gândire. Trimite-ţi copilul în afara camerei pentru o perioadă. Asta îi poate da ocazia să se liniştească şi să se gândească la ce a făcut. Această metodă ar putea fi mai potrivită pentru copiii mai mici.

• Interzicerea lucrurilor plăcute şi/sau a privilegiilor. Interz- ice- copilului ceva ce îi place (dulciuri, televizor, bani de buzunar, ieşiri cu prietenii, prezenţa prietenilor în casă) timp de câteva zile, o săptămână sau mai mult. Ajută şi dacă îi pui câteva întrebări la sfârşitul perioadei de pedeapsă, cum ar fi: „Mai ţii minte de ce a fost neadecvat comportamentul tău?" sau „Pot avea încredere că n-o să repeţi acest comportament greşit?".

Nu-mi place deloc să-i pedepsesc pe copii, dar îmi dau seama că, dacă stabilesc de pe-acum limitele, asta ne va uşura tuturor viaţa pe măsură ce vor creşte. Sora mea are un băiat adolescent destul de neascultător, care mai tot timpul a făcut numai cum a vrut el, şi îi este foarte greu să accepte pedepse atât din partea părinţilor, cât şi a profesorilor."

PEGGY, mama Zarei, în vârstă de nouă ani, şi a lui |acob, în vârstă de şase ani

încurajându-ţi copilul să se poarte frumos, îl vei ajuta să se descurce aşa cum trebuie acasă, la şcoală şi în viaţă, în general.

- încearcă să scoţi ce-i mai bun din copilul tău cu ajutorul laudelor şi al aprecierilor, atunci când se poartă frumos.
- Stabileşte limite clare, astfel încât să ştie exact ce aşteaptă ceilalţi de la el.
- Reacţionează corect atunci când copilul tău comite o greşeală sau face ceva rău.
- Asigură-te că prioritatea ta este să găseşti o soluţie la o neînţelegere, şi nu să câştigi bătălia.

Pregăteşte-te să fii antipatizată câteodată. Inevitabil, vor fi situaţii în care va trebui să-ţi pedepseşti copilul

.CAPITOLUL 14

Adolescentul tău sănătos şi fericit

Din mai multe puncte de vedere, anii adolescenţei încep atunci când copilul face trecerea de la gimnaziu la liceu. Dintr-odată, este înconjurat de copii mai mari şi de multe influenţe şi probleme care vin odată cu asta. Trebuie să fie mult mai responsabil şi motivat, iar, în acelaşi timp, va avea de-a face cu unele dintre cele mai mari schimbări fizice şi emoţionale pe care le va întâlni vreodată.

Mulţi părinţi se gândesc cu teamă la această perspectivă, lucru deloc surprinzător, deoarece anii adolescenţei sunt prezentaţi de obicei drept o perioadă de tensiune şi conflicte.

Insă, deşi e inevitabil faptul că, uneori, uriaşele schimbări prin care trece un adolescent îi vor afecta dispoziţia şi sensibilitatea, viaţa alături de acesta nu trebuie să fie formată în mod constant din uşi trântite, certuri şi accese de furie. într-un mediu stabil şi plin de afecţiune, majoritatea adolescenţilor (şi părinţii lor) trec cu bine de această perioadă şi se maturizează, devenind tineri fericiţi şi iubitori.

Pentru a-ţi ajuta copilul adolescent să rămână echilibrat, este vital să-l înţelegi şi să-l sprijini. S-ar putea să arate tot mai mult ca un adult, dar rămâne, din multe puncte de vedere, un

copil şi încă este incredibil de naiv. Trebuie tratat cu înţelegere şi sensibilitate, acceptat pentru cine este şi, în cadrul unor limite rezonabile, este nevoie să i se acorde puţină independenţă.

Mi-am dat seama că anii adolescenţei aveau să fi e grei pentru amândouă dacă nu mă străduiam cu adevărat să înţeleg prin ce trece fi ica mea. Nu e uşor, dar cred că am ajuns în etapa în care pot avea încredere în ea să fi e raţională, iar ea ştie că îi sunt alături dacă simte nevoia să discute."

MIRIAM, mama Marthei, în vârstă de 15 ani

ÎNCURAJEAZĂ-ŢI COPILUL SĂ SE MENŢINĂ ÎN FORMĂ ŞI SĂNĂTOS

Pubertatea aduce o serie de schimbări fizice şi emoţionale, iar impactul hormonilor, accelerarea ritmului de creştere şi îngrijorările legate de aspectul fizic, prietenii şi activitatea de la şcoală pot afecta sănătatea copilului tău. încurajează-l să mănânce sănătos, să doarmă suficient şi să facă mişcare, iar el va avea parte de resursele fizice necesare pentru a face faţă acestei perioade. Este şi vârsta la care trebuie discutate „marile" probleme legate de sex. fumat, droguri şi alcool, precum şi vârsta la care a-l ajuta pe copil să fie în siguranţă depinde de o comunicare deschisă.

Dietă

- Copilul tău creşte repede şi are nevoie de calorii în plus (mai multe decât un adult) pentru a-şi menţine nivelul de energie, aşa că nu fi surprinsă dacă îi este mereu foame după ce vine de la şcoală sau dacă nu se satură cu ce îi pui în farfurie. E bine să ai pregătite multe gustări sănătoase *(vezi* Capitolul 12, p. 131), astfel încât să nu recurgă la chipsuri şi băuturi acidulate.
- După ce începe menstruaţia, fetele au nevoie de mult fier pentru a înlocui ceea ce pierd prin intermediul menstruaţiei şi pentru a-şi menţine nivelul de energie, aşa că include în dieta copilului tău multe alimente bogate în fier, cum ar fi broccoli, stafide, pepene verde şi năut. Vitamina C este necesară pentru a absorbi fierul, aşa că va trebui să bea câte un pahar cu suc de portocale, de exemplu, la masă.

- Atât băieţii, cât şi fetele au nevoie de suplimente de calciu pentru a ţine pasul cu creşterea rapidă a masei osoase. Băieţii au nevoie cam de 1 000 mg pe zi, iar fetele, în jur de 800 mg. De exemplu, o cană de lapte gras conţine în jur de 300 mg de calciu.
- Alimentaţia poate fi o problemă pentru un adolescent, dacă acesta se simte stresat sau supărat. Dacă ocazional mănâncă prea mult sau prea puţin, nu te îngrijora, dar, dacă acest lucru continuă pe o perioadă îndelungată, e posibil ca adolescentul să folosească alimentaţia drept o metodă de a face faţă dificultăţilor din viaţa sa. Cu toate că problema apare mai frecvent în cazul fetelor, şi băieţii pot fi afectaţi, aşa că, dacă ţi se pare că adolescentul tău ar putea avea o tulburare alimentară cum ar fi anorexia sau bulimia, cere sfatul medicului.

Mişcarea

- Exerciţiile fizice nu numai că sunt bune pentru sănătatea unui adolescent, dar îi vor ridica şi moralul *(vezi* „Cum faci faţă schimbărilor de dispoziţie", p. 27). Motivează-l să facă mişcare explicându-i senzaţia de stare de bine pe care o va simţi după aceea.
- Nu fi şoferul lui. E destul de mare să meargă singur şi va face mai multă mişcare dacă merge pe jos sau cu bicicleta la şcoală, la cumpărături sau la prietenii săi.
- Dacă adolescentul tău se împotriveşte ideii de a face mişcare, încurajează-] să încerce activităţi pe care le poate face cu plăcere alături de prieteni, cum ar fi badminton, tenis, înot sau plimbări cu bicicleta.

Somnul

- Explică-i adolescentului că ar trebui să doarmă cel puţin nouă ore pe noapte. Somnul profund este vital pentru a-l ajuta să crească şi să se dezvolte cum trebuie, iar cercetările au dovedit că acei copii care nu dorm bine ar putea avea probleme de creştere.

- încearcă să fii flexibilă în ce priveşte programul de somn. Dacă şi-a terminat temele şi celelalte sarcini, chiar este o problemă dacă stă în pat până la prânz într-o duminică?
- încurajează-l să-şi asume răspunderea pentru culcare şi trezire. Dacă este obosit în timpul zilei sau dacă a întârziat la şcoală, îşi va da seama rapid că trebuie să se culce mai devreme şi să pună ceasul să sune înainte să adoarmă.

Sexul

Poate fi greu să recunoşti că şi copilul tău devine o fiinţă sexuală. Dar este inevitabil ca un adolescent să se gândească la sex, să vrea să facă sex şi, la un moment dat, chiar să facă sex. Totuşi, potrivit cercetărilor, sunt mai multe şanse ca un adolescent să aştepte mai mult înainte să facă sex pentru prima dată şi să fie mai raţional în ce priveşte protecţia împotriva sarcinilor nedorite şi a bolilor cu transmitere sexuală dacă este informat corect.

Cu toate că, la şcoală, copiii au parte de educaţie sexuală şi că pot afla multe citind reviste şi discutând cu prietenii lor, cercetările mai arată că persoana de la care vor cu adevărat să audă aceste lucruri eşti tu. S-ar putea să nu ţi se pară întotdeauna firesc sau uşor să vorbeşti despre viaţa sexuală cu fiica ta adolescentă, dar depăşirea jenei o va ajuta să fie în siguranţă, iar asta înseamnă că va avea încredere să apeleze la tine când va avea nevoie de sfaturi sau de ajutor.

- încearcă să fii relaxată şi deschisă cu privire la acest subiect, chiar dacă ţi se pare jenant. Cu cât eşti mai directă, cu atât problema va fi înconjurată de mai puţin mister pentru copilul tău.
- Fii realistă. Spune-i că sexul nu este întotdeauna atât de pasional şi de torid cum se vede la televizor, că oferirea şi primirea plăcerii se învaţă în timp şi că momentul potrivit pentru a începe o relaţie sexuală este atunci când simte cu siguranţă că este pregătită (cu toate că este important să subliniezi şi faptul că vârsta legală este aceea de şaisprezece ani).

- Asigură-te că înţelege ce înseamnă să faci sex şi care sunt riscurile.
- Discutaţi despre contracepţie. Ţine minte că pilula anticoncepţională protejează împotriva sarcinii nedorite, însă prezervativele sunt singura metodă de protecţie împotriva bolilor cu transmitere sexuală frecvente precum chlamydia (răspândită mai ales la adolescenţi), herpesul, gonoreea şi virusul imunodeficienţei umane (HIV).
- Fiului tău s-ar putea să i se pară mai puţin jenant să afle despre sex şi metodele contraceptive de la tatăl său, aşa că sug- erează- partenerului tău să discute cu el despre asta. Ca punct de pornire pentru o discuţie, poţi folosi nişte cărţi bune de educaţie sexuală.
- Există multe informaţii pe care copilul tău trebuie să le asimileze, aşa că, în loc să purtaţi o singură discuţie lungă şi să speri că va avea efect, încearcă să foloseşti orice moment convenabil pentru a discuta pe această temă.
- Dacă ai impresia că adolescentul este interesat de probleme care ţin de sexualitate, dar îi este prea jenă să discute cu tine, caută la librărie o carte pe această temă scrisă pentru grupa lui de vârstă şi las-o în casă, pentru ca el să o poată citi în particular.

Mă folosesc de programele de la televizor, cum ar fi telenovelele, pentru a discuta despre probleme precum o sarcină nedorită. Fiicei mele pare să-i fie mai uşor să înţeleagă consecinţele atunci când poate face legătura cu un personaj de la TV!

SIOBHAN, mama Georgiei, în vârstă de 15 ani

Alcoolul, drogurile şi ţigările

Acestea pot constitui o realitate pentru mulţi adolescenţi din zilele noastre.

- încearcă să eviţi să-i ţii copilului tău prelegeri despre aceste subiecte. în schimb, subliniază faptul că principala ta grijă sunt sănătatea, siguranţa şi starea sa de bine.

- Având în vedere presiunile din partea prietenilor, a putea spune „nu" depinde în mare măsură de încrederea în sine a copilului tău *(vezi* mai jos „Sporirea încrederii în sine").
- Lasă-ţi adolescentul să guste prima dată alcool acasă şi asig- ură-te că este complet conştient de riscurile pe care le pre- supune consumul în exces de alcool pentru siguranţa personală (pierderea controlului, vomatul în somn). în cazul adolescenţilor mai mari, fii realistă şi asigură-te că ştiu cum să bea fără să se îmbete (să bea multă apă, să nu amestece băuturile, să mănânce ceva înainte).
- Există multe informaţii despre droguri. Citeşte materialele astfel încât să fii corect informată şi asigură-te că şi adolescentul tău le înţelege corect, inclusiv riscurile, pericolele şi prevederile legale.
- Dacă descoperi că adolescentul tău a experimentat fumatul sau consumul de droguri, rezistă impulsului de a-ţi ieşi din fire. Dacă vei face asta, poţi fi sigură că nu vei mai afla niciodată dacă se repetă. Aminteşte-ţi că a încerca o dată nu e acelaşi lucru cu a fi dependent, apoi dă-i şansa să-ţi explice cum şi de ce s-a întâmplat.
- Dacă ai impresia că adolescentul tău are nevoie de ajutor specializat, solicită-l cât mai repede.

Sporirea încrederii în sine

încrederea este importantă de-a lungul vieţii, dar mai ales pentru adolescenţi. Pubertatea poate fi stânjenitoare şi derutantă, şi chiar şi copilul cu cea mai mare încredere în sine poate deveni un adolescent timid şi nesigur. Probabil că va simţi o presiune imensă din partea prietenilor să se integreze: să aibă aceeaşi coafură, să poarte aceleaşi haine şi să asculte aceeaşi muzică. Acceptarea lui ca parte a grupului îl ajută pe copilul tău să aibă o părere bună despre el într-o perioadă de nesiguranţă şi instabilitate. Dar, câteodată, această nevoie de a se integra ar putea să-l preseze pe copil să facă ceva ce nu-i stă în fire. O identitate puternică şi o părere bună despre sine îl vor ajuta să nu depindă atât de mult de aprobarea grupului de prieteni şi vor face să-i fie mai uşor să

reziste presiunii de a încerca lucruri în privinţa cărora nu este sigur.

- încurajează-l pe cât posibil să decidă şi să aleagă singur. Asta nu înseamnă că nu îl poţi îndruma cu sfaturi şi sugestii, dar, dacă va fi în stare să-şi dea seama singur ce este mai bine pentru el, acest lucru îi va conferi un puternic sentiment de respect faţă de sine.
- Ascultă-i părerile şi ideile. Chiar dacă nu eşti de acord cu el, dacă îi vei lua în serios părerile, asta îl va face să se simtă apreciat.
- încearcă să nu te cerţi. Când ai o dispută cu adolescentul tău, acordă-i ocazia de a-şi spune părerea înainte să o expui tu pe a ta. Dialogul, în loc de o ceartă de tipul „Eu am dreptate, iar tu nu", îl va ajuta să simtă că este luat în serios.
- încearcă să stabileşti un echilibru între critici şi laude. S-ar putea să te înnebunească din cauză că nu-şi face curăţenie în cameră, că nu pune laptele înapoi în frigider sau că-şi uită pacheţelul pentru prânz acasă, dar câteva comentarii pozitive vor face să-i fie mai uşor să le ia în considerare pe cele negative („îmi place cum ţi-ai decorat peretele. Acum nu vrei să-ţi strângi hainele?").
- Foloseşte laudele descriptive pentru a-i întări încrederea în sine. în loc să spui: „E grozav", spune-i de ce crezi că e grozav ceea ce a făcut („îţi mulţumesc că ai dus gunoiul. Azi chiar sunt presată de timp, iar asta m-a ajutat mult" sau „E o lucrare grozavă. Văd că a trebuit să te documentezi mult").
- Nu face comparaţii între copil şi prietenii săi. în defavoarea copilului. Accentuează faptul că este important să îşi dea toată silinţa, nu rezultatele în sine, comparativ cu prietenii săi.
- Găseşte ocazii în care să-l tratezi ca pe un adult. Roagă-l să rezerve biletele la film sau să aleagă ceva pentru cină de la supermarket.

- Nu te teme să spui nu copilului. Chiar dacă s-ar putea să se înfurie pe tine, stabilirea limitelor *(vezi* Capitolul 13, pp. 143-144) îi arată că îţi pasă de el şi îl face să se simtă în siguranţă. Şi cu cât se simte mai preţuit şi mai iubit acasă, cu atât va avea mai multă încredere în mediul din afară.

îmi place că fiul meu are încrederea să spună: ..De fapt, mamă. aici nu sunt de acord cu tine." Îmi place să-i ascult ideile - măcar are idei!

SERENA, mama lui Tom, în vârstă de 15 ani

CUM SĂ FACI FAŢĂ SCHIMBĂRILOR DE DISPOZIŢIE

Schimbările dese de dispoziţie sunt o parte a vieţii adolescentului tău aflat în creştere şi acest lucru nu este deloc surprinzător, când te gândeşti cu ce se confruntă: hormoni care clocotesc în el, presiunea din partea celor de vârsta lui, tot mai multe sarcini la şcoală, un corp aflat într-o rapidă schimbare şi o minte confuză. Adolescentul tău este la jumătatea drumului dintre adult şi copil, câteodată matur, alteori complet iraţional. Pe scurt, deseori, sentimentele sale sunt profund haotice.

Cu toate că sunt normale, schimbările de dispoziţie ale unui adolescent nu sunt uşor de suportat, mai ales din cauză că vor fi momente când va fi obraznic, certăreţ şi necooperant, în general. Dacă rămâi fermă pe poziţie în privinţa limitelor de comportament *[vezi* Capitolul 13, pp. 143-144), vei păstra mai uşor liniştea în cadrul familiei. între timp. dacă rămâi calmă şi îi oferi sprijin, îl vei ajuta să se simtă iubit. în siguranţă şi mai apt să facă faţă singur emoţiilor sale.

- Similar copiilor până la trei ani, adolescenţii sunt predispuşi să fie morocănoşi atunci când au glicemia scăzută, aşa că, atunci când este irascibil din senin, oferă-i o gustare sănătoasă - carbohidraţii din banane, cartofi şi paste sunt foarte buni.
- Asigură-l tot timpul că, dacă este îngrijorat în legătură cu ceva anume sau dacă vrea doar să discute, îi vei sta mereu la dispoziţie. Nu îl supune unor interogatorii, ci asigură-te că aveţi parte de unele momente liniştite împreună, când poate fi deschis

cu tine, dacă simte nevoia, de exemplu, când faceţi cumpărături împreună, în maşină sau la masă.

- Dacă adolescentul tău ţi se destăinuie, dă-i de înţeles că îl asculţi cu adevărat, oprindu-te din ceea ce faci şi acordându-atenţia cuvenită (o nemulţumire frecventă exprimată de adolescenţi este aceea că părinţii lor nu îi ascultă niciodată cu adevărat).
- Nu minimaliza nici o problemă pe care ţi-o împărtăşeşte fiica ta adolescentă. Fie că e vorba despre despărţirea de prietenul ei, o ceartă cu o prietenă sau îngrijorări legate de felul cum arată, adolescenţii sunt foarte sensibili şi trebuie să ştie că sunt luaţi în serios.
- Gândeşte înainte de a vorbi. Alege-ţi cu grijă cuvintele şi nu fi critică sau supărată. E mai puţin probabil să ţi se mai destăinuie pe viitor dacă reacţionezi exagerat. în schimb, concentrează-te pe găsirea împreună a unor modalităţi de a rezolva problema.
- în cazul în care copilul tău iese nervos pe uşă strigând „Plec de-acasă!", probabil că are nevoie doar de ceva timp să se răcorească. Trebuie să ai numerele de telefon ale prietenilor săi ca să te poţi asigura că e teafar, apoi încearcă să rămâi calmă în momentul când se întoarce acasă. Explică-i că ai fost îngrijorată din cauză că nu ştiai unde este, apoi discutaţi despre problema care a provocat supărarea iniţială.
- Dacă adolescentul este indispus aproape tot timpul, fii atentă la semnele depresiei, cum ar fi faptul că plânge încontinuu, îşi petrece toată ziua închis în cameră, îşi pierde interesul faţă de activităţile preferate, nu îi pasă de felul cum arată, doarme foarte mult. evită contactul cu familia şi prietenii, se automutilează sau vorbeşte despre sinucidere.
- Ia în serios orice ameninţare cu sinuciderea. Discută cu medicul tău despre tratamentele posibile, cum ar fi consilierea psihologică sau antidepresivele. încurajează-ţi adolescentul să discute cu tine şi spune-i că vei fi mereu alături de el. Dacă simte

că nu poate vorbi cu tine, sugerează- să contacteze o organizaţie specializată.

Fiica mea are zile în care este foarte deprimată, ii spun că tristeţea are mereu un început, un mijloc şi un sfârşit şi că va trece. De asemenea, am încurajat-o să noteze într-un jurnal momentele când e tristă. Când priveşte înapoi, se poate asigura că toate acele probleme au trecut.

CAROL, mama lui Becky, în vârstă de aproape 14 ani

ACORDAREA LIBERTĂŢII

Pentru mulţi părinţi, acordarea libertăţii este unul dintre cele mai dificile aspecte ale creşterii unui adolescent.

Copilul tău vrea să petreacă tot mai mult timp departe de tine şi, în mod firesc, te temi pentru sănătatea şi binele său. în acelaşi timp. adolescentul tău începe să gândească şi să aleagă singur şi vor fi momente când nu vei fi de acord cu părerile sale sau nu-ţi vor plăcea deciziile pe care le ia.

Acordarea libertăţii poate fi înspăimântătoare, deoarece simţi că renunţi la legătura strânsă pe care o aveţi. Dar cu cât te agăţi mai tare de el, încercând să-i controlezi gândurile şi acţiunile, cu atât va încerca mai tare să se elibereze. în schimb, trebuie să înveţi să ai încredere în el, să accepţi că este independent şi, prin negocieri şi compromisuri, să-i acorzi libertatea de care are nevoie pentru a se transforma într-un tânăr adult capabil şi independent.

- Acceptă faptul că, atâta vreme cât nu-şi face rău lui însuşi sau altcuiva, este îndreptăţit să decidă singur şi să aibă propriile puncte de vedere (şi gusturi legate de haine, prieteni şi preferinţe muzicale).
- Acceptă-i nevoia de intimitate, de la a bate la uşa dormitorului său înainte de a intra la a nu te aştepta să-ţi împărtăşească fiecare gând. Respectându-i intimitatea îi arăţi că îl respecţi ca persoană.

- Acordă-i noi libertăţi treptat, asigurându-te pe parcurs că înţelege un lucru esenţial, şi anume că răspunderea (să ţină legătura cu tine, să vină acasă la ora stabilită şi aşa mai departe) merge mână-n mână cu independenţa.
- Nu-l proteja excesiv. Adolescentul tău trebuie să facă greşeli, mici şi mari, pentru a învăţa, chiar dacă asta înseamnă să vină acasă pe jos, prin ploaie, din cauză că şi-a uitat abonamentul de autobuz sau să pice un examen din cauză că nu a învăţat suficient.
- Asigură-te că înţelege clar limitele. Libertatea ar trebui să fie un privilegiu dobândit şi dacă nu respectă regulile - de exemplu, nu ajunge acasă la timp -, riscă să piardă acel privilegiu.
- Continuă să-i spui adolescentului că îl iubeşti. Poate că nu va fi tot timpul abordabil şi probabil că va prefera să-şi petreacă cea mai mare parte a timpului alături de prieteni, dar tu rămâi sprijinul lui, şi asigurându-l mereu că îţi pasă îl vei ajuta să capete încredere să apeleze la tine când are nevoie de ajutor.

REZUMATUL CAPITOLULUI 14

Cheia succesului în a-ţi ajuta copilul aflat la vârsta adolescenţei să se transforme într-un tânăr capabil şi independent este să încerci să-l înţelegi şi să-l sprijini.

- Pubertatea aduce cu sine o întreagă serie de schimbări fizice şi emoţionale. încurajându-ţi adolescentul să mănânce sănătos, să doarmă suficient şi să facă mişcare, îl vei ajuta să facă faţă mai bine acestor provocări.
- Acum e momentul în care trebuie discutate problemele „importante": sexul, fumatul, consumul de băuturi alcoolice şi droguri. Evită să-i ţii lecţii, păstrează canalele de comunicare deschise şi asigură-te că sunteţi amândoi corect informaţi.
- Lipsa de încredere din partea părinţilor îi va afecta încrederea în sine, şi astfel îi va fi mai greu să reziste presiunii negative venite din partea anturajului. Găseşte metode prin care să-i sporeşti încrederea în sine şi să-l ajuţi să aibă o părere bună despre el însuşi.

• Schimbările de dispoziţie sunt normale la adolescenţi. Sprijină-spunându-i că îl vei asculta mereu, indiferent ce probleme va avea, fără să îl judeci şi luându-i grijile în serios. Fii atentă la semnele de depresie.

Fii pregătită să-i acorzi libertate. Adolescentul tău are nevoie de libertate pentru a creşte şi a-şi dezvolta personalitatea

.CAPITOLUL 15

m

pentru copilul tău

Acest lucru pare ceva normal, dar copiii nu pot citi gândurile, aşadar, cum vor şti nu doar că îi iubeşti, dar că îi iubeşti necondiţionat? Unele mame sunt în mod natural deschise şi calde, capabile să-şi demonstreze cu uşurinţă dragostea prin cuvinte şi acţiuni. Altele, poate din cauză că aşa au fost educate, sunt mai puţin expansive şi mai rezervate şi probabil că trebuie să depună un efort mai mare pentru a-şi exprima dragostea.

A învăţa cum să-ţi comunici dragostea pentru copilul tău nu se rezumă doar la a-i spune „te iubesc". Dragostea ta este exprimată şi prin modul în care comunici cu el, în care îţi faci timp pentru el şi în care îl accepţi. A te asigura că ştie nu numai că este iubit, ci iubit necondiţionat, este una dintre cele mai bune metode prin care poţi să-l faci fericit.

Când fiica mea avea 14 ani, mi-a fost foarte greu s-o iubesc. Mă aducea într-o stare de mare tensiune. Eram irascibilă şi o repezeam. Ştiam că lucrurile aveau să se înrăutăţească dacă nu le rezolvam cumva. Am căutat activităţi pe care să le facem

împreună: am început să petrecem în mod regulat câte o seară la cinema. Şi am căutat lucrurile bune pe care le făcea - doar faptul că o lăudam mă făcea să mă simt mai bine şi a făcut să-mi fie mai uşor să simt c-o iubesc.

FRAN, mama lui)o, în vârstă de 17 ani

ACCEPTĂ-ŢI COPILUL AŞA CUM ESTE

Să înveţi să-ţi accepţi copilul aşa cum este - asta presupune dragostea necondiţionată. Să renunţi la propriile speranţe şi vise şi să-l laşi pe el să şi le găsească pe ale lui. înseamnă să nu promovezi ideea de perfecţiune - la urma urmei, nici un copil nu poate fi perfect. Şi înseamnă să-i permiţi să aibă propriile opinii, preferinţe şi antipatii, chiar şi atunci când nu se potrivesc cu ale tale. Acceptându-ţi copilul aşa cum este, îi arăţi că îl iubeşti necondiţionat şi, chiar dacă ştie că va avea de pierdut când se va comporta urât (va fi certat sau îşi va pierde privilegiile), va mai şti şi că nu va pierde niciodată dragostea ta.

CUM SĂ-ŢI FACI COPILUL SĂ SE SIMTĂ DEOSEBIT

Fie că faceţi o prăjitură, că alegeţi o carte care vă place amândurora şi citiţi împreună câte un capitol în fiecare seară, în parc sau în grădină ori că vă jucaţi cu mingea, faptul că faceţi ceva împreună îi transmite copilului tău că apreciezi compania lui, că o consideri plăcută şi că ţii la el. Chiar şi într-o zi în care ai prea puţin timp liber, lasă deoparte câteva minute spălatul vaselor şi stai alături de copilul tău („A fost o zi agitată, vino şi stai cu mine câteva clipe"), îl vei face astfel să se simtă deosebit şi iubit.

EXPRI MĂ-ŢI FIZIC AFECŢIUNEA

Pentru bebeluşi, contactul fizic apropiat, fie că este vorba de îmbrăţişări, mângâieri, sărutări sau legănat, este incredibil de important. Atingerea ta iubitoare îl ajută pe cel mic să se simtă în siguranţă. îl linişteşte când este irascibil şi ajută la dezvoltarea unei legături apropiate şi pline de încredere între voi doi.

Pe măsură ce copilul tău devine mai independent din punct de vedere fizic, îmbrăţişările şi alinturile devin tot mai valoroase pentru a exprima căldura şi tandreţea. Multe familii folosesc privitul la televizor sau cititul cărţilor împreună drept motiv pentru a

se cuibări pe canapea. Deşi nici un copil nu trebuie forţat să îmbrăţişeze, îmbrăţişările spontane, oferite doar de dragul îmbrăţişării, atunci când copilul tău este relaxat şi receptiv, sunt primite cu drag.

În timpul adolescenţei, copilul s-ar putea să devină în mod firesc mai timid şi să se ferească de contacUil fizic. însă, deşi limbajul său corporal ar putea spune „Nu mă atinge", afecţiunea fizică îl ajută să se simtă apreciat şi iubit. Cu toate că îmbrăţişările ar putea fi respinse, o mână aşezată pe spatele sau pe umărul său, în timp ce staţi de vorbă în bucătărie, sau un sărut rapid la culcare vor fi apreciate în secret.

FOLOSIREA LIMBAJULUI CORPORAL POZITIV

Câteodată, nu contează ce spui, ci felul în care o spui. Copiii sunt foarte intuitivi, iar tonul vocii, gesturile, expresia feţei şi postura pot exprima la fel de multe emoţii ca vorbele când vine vorba de a-ţi exprima iubirea. Bebeluşii, de exemplu, sunt adesea mai nelinişteţi dacă simt că mama lor este încordată, neliniştită sau supărată. Aşază-te în faţa unui copil de doi. trei ani şi spune-i „Nu!" cu o faţă furioasă şi facându-i semn amenin ţător cu degetul, şi el va izbucni în lacrimi, nu doar din cauză că nu poate face cum vrea el, dar şi din cauză că se sperie.

Privindu-ţi copilul în ochi atunci când vorbeşti cu el şi având un limbaj al corpului deschis şi primitor, îţi asiguri copilul că este încă iubit, indiferent de ce ai de gând să-i spui.

STABILIREA LIMITELOR

E uşor să cazi în capcană şi să crezi că oferindu-i copilului tău ceea ce îşi doreşte îţi dovedeşti dragostea faţă de el. Dar dacă eşti indulgentă şi cedezi mereu în faţa dorinţelor sale, mai ales atunci când nu se poate discuta cu el sau când se poartă urât, acest lucru poate duce la confuzie. De exemplu, „Bine, fă ce vrei" e un alt fel de a spune „Nu-mi pasă".

Dacă vei fi pregătită să spui „nu", acest lucru îi va impune copilului nişte limite clare şi îl va ajuta să se simtă în siguranţă şi sprijinit. Atât timp cât i se permite o libertate rezonabilă în cadrul acelor limite („Nu. nu te poţi ridica de la masă până nu mănânci

nişte legume, dar le poţi alege pe cele care-ţi plac" sau „Nu, nu poţi sta până târziu să te uiţi la film, dar în weekend ai voie"), copilul va şti că tu îi vrei doar binele.

OFERIREA LAUDELOR

Să observi când copilul tău face un lucru bun şi să-l lauzi pentru asta este unul dintre cele mai pline de iubire lucruri pe care le poţi face. Şi nu trebuie să fie ceva extraordinar, cum ar fi o notă bună la un examen important sau înscrierea unui gol în meciul de fotbal de la şcoală. De fapt, lucrurile pentru care alegi să-l lauzi vor spune multe despre ceea ce apreciezi la el. Trebuie să-ţi arăţi aprecierea atunci când este bun cu fratele său mai mic, de exemplu, sau când se străduieşte foarte tare să facă un lucru pe care-l consideră dificil. Laudele contează extrem de mult în clădirea încrederii în sine a copilului tău şi îi dovedesc că îl consideri deosebit.

ÎNVAŢĂ SĂ ASCULŢI

Una dintre cele mai bune metode prin care să-i transmiţi copilului tău dragostea pe care i-o porţi este să-l asculţi. Ascultându-ţi atent copilul, oferindu-i atenţia ta neabătută şi lăsându-l să vorbească fără a fi întrerupt sau judecat îi demonstrezi respectul tău şi îl ajuţi să-şi dezvolte încrederea în sine. Aceste lucruri îl fac pe copil să aibă Încredere că opiniile, interesele şi gândurile sale merită ascultate, il încurajează să fie deschis şi să comunice cu tine. Aceasta este şi una dintre cele mai bune metode de a păstra legătura cu copilul şi cu modul în care se dezvoltă, mai ales în perioada adolescenţei, când este posibil să fii surprinsă de unele schimbări prin care trece.

- Arată-i că eşti interesată de ce îţi spune. Stabileşte un bun contact vizual (în cazul copiilor mai mici, asta poate însemna să cobori la înălţimea lor), stai cu faţa şi apleacă-te spre el.
- Fii deschisă. Nu-ţi încrucişa braţele la piept şi nu te apleca în faţă într-o manieră agresivă. Dacă se simte judecat înainte să înceapă să spună ce are de spus, copilul va fi rezervat.
- Lasă-l să termine. Nu-l întrerupe cu părerile sau explicaţiile tale până nu termină ce are de spus; dacă încetează

discuţia, pune câteva întrebări deschise („Ce?", „De ce?", „Cum?"), pentru a-l încuraja să continue.

• Exprimă „în oglindă" ceea ce auzi. Poţi face asta repetând unele dintre cuvintele sau expresiile pe care le-a folosit copilul, sau ultima sa propoziţie ori comentând reacţiile sale emoţionale - de exemplu, „Pari nervos"- pentru a-i arăta că înţelegi ce îţi spune.

• Nu te lăsa şocată. Deseori, copiii spun anumite lucruri doar pentru a impresiona, pentru a-ţi testa reacţiile, iar dacă ţipi îngrozită, s-ar putea să-l faci să nu mai spună nimic.

CUM SĂ COMUNICI DESCHIS

Comunicarea deschisă şi onestă îl ajută pe copilul tău să se simtă sprijinit, înţeles şi apropiat de tine. Copiii ar trebui să poată discuta liber despre ce îi supără şi ce îi face fericiţi.

• Discută deciziile de zi cu zi cu copilul, fie că e vorba despre ce veţi mânca la cină, ce film să închiriaţi sau unde să mergeţi în vacanţă. Invitându-ţi copilul să contribuie cu propriile păreri şi idei, chiar şi atunci când nu pot fi puse în aplicare, îl vei ajuta să-şi dea seama cât de importante sunt.

• Creează ocazii de a discuta împreună. Acest lucru este, adesea, mai uşor cu copiii mai mici, deoarece ei petrec în mod firesc mai mult timp alături de părinţii lor. Pe măsură ce copiii devin mai independenţi, s-ar putea să trebuiască să te străduieşti mai mult să găseşti astfel de ocazii, cum ar fi atunci când sunteţi în maşină sau în timpul meselor în familie.

• Răspunde întotdeauna întrebărilor copilului. Câteodată, acestea vor fi uşoare („De ce le place vacilor iarba?"); câteodată s-ar putea să fie mai dificile („De ce eşti supărată când te sună bunica?"), dar oferindu-i copilului un răspuns potrivit vârstei şi puterii sale de înţelegere îl vei ajuta să înţeleagă lumea, să te înţeleagă pe tine şi să se simtă în siguranţă exprimându-şi gândurile şi ideile.

• Evită să îi ţii predici. Când copilul tău te-a întrebat ceva sau când vrei să-i spui ceva, este important să-ţi expui punctul de

vedere şi motivaţia fără să ţii o predică. Predica presupune să-i spui unui copil ce să facă. dar fară să-i explici de ce.

REZUMATUL CAPITOLULUI 15

Copiii au nevoie să ştie în permanenţă că îi iubeşti, iar tu le poţi arăta asta nu doar prin cuvinte. Iată cum îţi poţi exprima dragostea:

- acceptându-ţi copilul aşa cum este:
- facându-ţi copilul să se simtă deosebit;
- prin afecţiune fizică:

folosind un limbaj corporal care să transmită semnal

epozitive;

- stabilind limite;
- lăudându-1;
- ascultându-l cu atenţie;

comunicând deschis

.CAPITOLUL 16

Cum să fii o mamă minunată.... **Armonia în**

familie

Oricât de mult ai ţine la partenerul tău şi oricât ţi-ai iubi şi te-ai bucura de copiii tăi, viaţa de familie poate avea suişuri şi coborâşuri. Personalităţile şi temperamentele variate ale membrilor familiei îi fac pe aceştia să reacţioneze diferit la dificultăţile şi provocările vieţii de zi cu zi, iar familia va avea parte de zile bune (râsete, armonie, căldură) şi de zile mai proaste (certuri, schimbări bruşte de dispoziţie, tensiune).

Să te ocupi de carieră, să faci faţă presiunilor financiare, să ţii casa şi, în acelaşi timp, să ai grijă şi de copii presupune desfăşurarea mai multor sarcini simultan, la mai multe niveluri emoţionale şi practice diferite. Poate fi o provocare să găsiţi timp

ca să staţi împreună şi să vă bucuraţi unul de compania celuilalt, în plus, dacă ai mai mult de un copil, certurile dintre fraţi pot mări tensiunea.

Dar chiar dacă este realist să te aştepţi la zile proaste, asta nu înseamnă că relaţiile familiale nu pot fi îmbunătăţite. Deseori, starea generală din casă. de exemplu, este stabilită de părinţi. Dacă tu şi partenerul tău sunteţi morocănoşi şi vă certaţi constant, există şanse ca cei mici să înţeleagă repede ce se petrece, iar comportamentul lor se va înrăutăţi în consecinţă. într-o casă unde părinţii sunt buni şi respectuoşi unul faţă de celălalt şi pot rezolva neînţelegerile în mod productiv, copiii vor interacţiona cu prietenii şi fraţii sau surorile lor în aceeaşi manieră şi vor fi în general mai fericiţi şi se vor simţi în siguranţă.

Când vine vorba despre armonia în familie, este firesc să pui relaţia ta cu partenerul cât mai sus pe lista priorităţilor. Dacă relaţia voastră este una bună, celelalte provocări, cum ar fi să faceţi faţă rivalităţii dintre fraţi şi să găsiţi timp şi pentru distracţie, devin mult mai uşor de rezolvat.

RELAŢIA CU PARTENERUL DE VIAŢĂ

Dacă tu şi partenerul tău sunteţi fericiţi împreună - relaxaţi, afectuoşi şi respectuoşi unul faţă de celălalt -, există posibilitatea ca şi copiii voştri să fie fericiţi (şi afectuoşi şi respectuoşi).

Totuşi, nu este întotdeauna uşor să creezi o relaţie stabilă şi fericită. Din momentul în care se naşte primul vostru copil, dinamica relaţiei va fi pusă la încercare. Eşti nehotărâtă: cine este pe primul loc, partenerul sau copilul? Veţi putea descoperi la voi anumite trăsături despre care habar nu aveaţi că există (tandreţe, răbdare, egoism). Se poate să fi avut intenţia de a colabora ca o echipă în rezolvarea tuturor sarcinilor, dar, în realitate, unul singur ajunge să le facă aproape pe toate.

Nu doar pentru a vă menţine relaţia, ci pentru a-i permite să se dezvolte de-a lungul acestor ani e nevoie de devotament, flexibilitate şi înţelegere. Cheia succesului pentru a face ca relaţia să meargă, atât pentru voi, cât şi pentru copii, este să descoperiţi

cum să fiţi atât generoşi (arătând că îţi pasă de nevoile şi de dorinţele partenerului tău), cât şi hotărâţi (făcându-ţi cunoscute propriile nevoi şi dorinţe).

- încearcă să fii cât mai generoasă. Asta demonstrează nu doar cât de mult îţi iubeşti partenerul, dar te şi ajută să ai o părere bună despre tine.
- Apreciază-te mult. Vor exista numeroase momente în care va trebui să îţi aduci singură laude şi nu te vei putea baza mereu pe partenerul tău pentru aprecierile de care ai nevoie şi pe care le meriţi. Nu lăsa acest aspect să intervină între voi. în schimb, încurajează-te singură.
- Evită să încerci să „câştigi". Relaţiile trebuie să fie partene- riate, chiar dacă nu întotdeauna există egalitate, iar competitivitatea (de exemplu, dorinţa de a avea mereu ultimul cuvânt) nu poate fi decât distructivă.
- Fii categorică. Dacă ai vreo problemă, vorbeşte despre ea şi pune punctul pe i. Spune: „M-ara supărat când..." în loc de: „Tu întotdeauna..." Nu-ţi imagina că, doar fiindcă pari morocănoasă şi te comporţi răutăcios, partenerul tău va şti care este problema.
- Fă eforturi să petreci timp cu partenerul. Din cauza solicitărilor venite din partea copiilor şi a serviciului, momentele pe care le aveţi doar pentru voi pot fi rare. E uşor să devii comodă. Gândeşte-te câtă energie consumi pentru a fi distractivă când eşti cu prietenii şi încearcă să faci la fel şi cu partenerul tău.
- Vorbeşte cu partenerul aşa cum vrei să-ţi vorbească şi el. Discuţiile în contradictoriu şi certurile pot deveni un obicei, creând o atmosferă deprimantă şi un mod de interacţionare ce va fi ulterior adoptat şi de copii.
- Continuaţi să comunicaţi, nu doar despre problemele de zi cu zi, dar şi despre speranţele şi visele voastre, despre plăceri şi antipatii. Conversaţiile în care împărtăşiţi astfel de informaţii vă vor ajuta să vă simţiţi apropiaţi, sprijiniţi şi iubiţi.

- Nu lăsa problemele să intervină între voi. Dacă sarcinile gospodăreşti creează conflicte, apelaţi la un ajutor în privinţa treburilor casnice.
- Fii realistă. Nu te simţi vinovată pentru certurile ocazionale - sunt şi acestea, la urma urmei, o realitate a vieţii. Să vadă cum soluţionaţi conflictele paşnic şi constructiv îi va ajuta pe copiii voştri să înveţe cum să-şi rezolve propriile dificultăţi cu voi, cu prietenii sau cu fraţii ori surorile.

Distraţi-vă În familie

Prietenii şi rudele vă spun mereu: „Cresc atât de repede; bucuraţi-vă de ei cât puteţi." Şi, bineînţeles, e adevărat. Copilăria, comparată cu toată durata vieţii noastre, este incredibil de scurtă, în acele prime zile cu nopţi nedormite şi scutece schimbate non-stop se poate să ai impresia că timpul abia se mişcă, dar, pe măsură ce copiii tăi cresc - în special când devin adolescenţi -, vei avea impresia că fiecare an trece într-o clipită. Aşadar, indiferent de vârsta lor, profită de orice ocazie să vă distraţi şi să rămâneţi cu cât mai multe amintiri fericite.

Weekendurile

Fie că lucrezi sau nu în timpul săptămânii, inevitabil apar sarcini ce trebuie îndeplinite în weekend, iar copiii trebuie duşi şi aduşi de la propriile lor activităţi. Weekendurile ar trebui să fie o ocazie de relaxare şi de a sta împreună, dar familiile ocupate pot simţi adesea că pur şi simplu se învârt în jurul casei, rareori inter-sectându-şi drumurile.

Copiii mai mici îţi vor cere, firesc, atenţia şi le va plăcea dacă vei aloca o parte dintr-o zi de weekend unei activităţi de familie, cum ar fi mersul la înot, o plimbare cu bicicleta, o ieşire la aer curat sau o zi petrecută la o atracţie din apropiere. Chiar şi evenimentele simple, mai liniştite, pot face ca weekendurile să fie zile mult aşteptate. Weekendurile sunt o ocazie minunată pentru a sta împreună la masă, fie că este vorba despre un mic-dejun bogat, într-o sâmbătă dimineaţă, sau un prânz tradiţional în familie, într-o zi de duminică.

Alte distracţii pot include vizionarea unui film sau mersul la cumpărături împreună şi o oprire la cafeneaua preferată pentru o băutură şi o gustare. Un astfel de program poate ajunge rapid să facă parte din structura vieţii de familie şi poate dăinui pentru tot-deauna în memoria copilului tău, la categoria „momente fericite în familie".

m

Vacanţele

Copiii iubesc vacanţele şi au şi de ce. Sunteţi departe de casă şi de serviciu şi de toate responsabilităţile ce ţin de cămin şi de slujbă. Şi acest lucru vă oferă foarte mult timp liber pe care să-l petreceţi împreună, în familie. Vacanţele înseamnă şi ocazii de a face lucruri noi în locuri noi şi ar trebui să fie distractive pentru toată lumea. Totuşi, câteodată, faptul că petreceţi tot timpul împreună, mai ales dacă vacanţa voastră nu e cum vă aşteptaţi, poate provoca divergenţe. Cum poţi face să fie bine?

- Abordaţi dispoziţia corectă. Dacă vă hotărâţi dinainte să vă distraţi, chiar dacă lucrurile merg prost (vă rătăciţi, copiii sunt tnorocănoşi, plouă încontinuu), vor exista mai multe şanse să fiţi dispuşi să râdeţi şi să păstraţi o atmosferă fericită.
- Nu te aştepta la recunoştinţă. Doar fiindcă sunteţi în vacanţă şi aţi depus atât de mult efort şi aţi făcut atâtea cheltuieli, copiii tăi nu se vor transforma brusc în îngeraşi şi nu se vor purta ireproşabil. Vor exista şi certuri, numai că vor fi pe alte teme.
- Oferă posibilitatea de a alege. în vacanţe, toată lumea trebuie să se distreze, aşadar, hotărâţi dinainte că fiecare poate alege un lucru pe care ar vrea tare mult să-l facă şi alocaţi o zi sau o după-amiază alegerii respective.
- Relaxează-te. Dacă eşti obişnuită să fii mereu pe fugă şi să rezolvi tot timpul câte ceva, s-ar putea să-ţi fie greu să te relaxezi. încearcă să-ţi aminteşti că vacanţa nu înseamnă doar să bifezi pe o listă nişte activităţi de îndeplinit sau locuri de văzut, ci şi să aveţi timp cu toţii să vă bucuraţi de momente plăcute în familie.

GESTIONAREA RIVALITĂŢII DINTRE FRAŢI

Dacă ai doi sau mai mulţi copii, rivalitatea dintre fraţi va fi o realitate a vieţii de familie. Poate varia de la certuri banale („Mama, Martha mă împinge... mănâncă cu gura deschisă... stă un secol în baie") la cuvinte urâte („Idiotule", „Eşti grasă şi urâtă". „Tu eşti şi gras, şi urât, şi prost pe deasupra!") şi agresiune (luarea jucăriilor ce aparţin fraţilor sau surorilor, lovituri, înghiontiri, îmbrânceli).

De ce se bat copiii? Deseori, fiindcă este distractiv. Alteori, deoarece consideră că li se face o nedreptate sau îşi apără teritoriul ori bunurile. Uneori, din cauză că se simt neglijaţi, iar asta atrage atenţia asupra lor.

Certurile minore între fraţi pot fi extrem de obositoare, dar. în linii mari, nu pot produce daune de durată. Totuşi, rivalitatea mai serioasă sau extremă poate fi semnul unei instabilităţi emoţionale şi poate avea un impact sever asupra modului în care copilul tău se vede pe sine şi în care va relaţiona cu ceilalţi odată ajuns la maturitate. Pentru sănătatea ta psihică şi pentru a-ţi ajuta copiii să lege între ei prietenii strânse şi de durată, este normal să încerci să menţii supărările la un nivel minim şi să nu laşi divergenţele să scape de sub control.

Reducerea rivalităţii între fraţi

- încearcă să iubeşti fiecare copil pentru ceea ce este el, în mod diferit, şi nu egal. Faptul că le oferi copiilor dragostea, grija şi atenţia individuală potrivită nevoilor lor îi va face să se simtă speciali şi va ajuta la evitarea competitivităţii.
- Opune-te etichetării. Clasificarea copilului tău drept „isteţul", „sportivul", „cooperantul" sau „certăreţul" nu poate decât să alimenteze sentimentele negative între fraţi şi surori; această etichetare se poate adeveri, negându-i copilului motivaţia de a-şi crea şi dezvolta noi calităţi şi valori. în schimb, tratează fiecare copil drept o persoană unică, cu opţiuni şi oportunităţi de a deveni orice îşi doreşte.
- Evită comparaţiile. Chiar dacă faci asta cu cele mai bune intenţii, de exemplu, pentru a spori sentimentul de împlinire al

copilului tău („Te-ai descurcat mult mai bine decât fratele tău!"), copilul tău tot se va simţi judecat în relaţie cu fratele său şi orice tendinţă de rivalitate va fi pur şi simplu accentuată.

Gestionarea bătăilor şi a certurilor

- Interzice agresiunea fizică de orice fel. Adoptarea unei politici de toleranţă zero atunci când vine vorba de a lua în mod abuziv lucrurile fratelui sau ale surorilor, ori faţă de loviturile, zgârieturile şi îmbrâncelile de la o vârstă foarte fragedă ajută la transmiterea cât mai clară a mesajului.
- Dacă totuşi apare o bătaie, aminteşte-le copiilor regulile casei şi desparte-i. Spune-le amândurora să meargă în camerele lor până când se calmează.
- Caută existenţa unui tipar. Dacă bătăile sau certurile au loc mereu în acelaşi moment al zilei şi din aceleaşi motive, găseşte modalităţi de a schimba programul sau de a rezolva problema pe care ai depistat-o.
- Atunci când au loc certuri, încearcă să nu intervii. Dacă cearta nu pare a se agrava şi a degenera în violenţă, este mai bine să le dai copiilor tăi ocazia de a învăţa să-şi aplaneze disputele în mod paşnic.
- Evită să te implici, încercând să nu iei partea nici unuia dintre copii. Punând întrebări de genul „Cine a început?" sau „De ce s-a întâmplat asta?" nu vei face decât să te implici în ceartă, să alimentezi furia şi să prelungeşti disputa.
- Dacă trebuie să intervii, începe pur şi simplu prin a descrie problema („în regulă, a mai rămas un singur biscuit şi îl vreţi amândoi.") fără să iei partea cuiva sau să judeci. Apoi spune-le copiilor că ai încredere în ei că pot rezolva

problema şi lasă-i să se descurce singuri. REZUMATUL

CAPITOLULUI L6

Viaţa de familie va cunoaşte invariabil suişuri şi coborâşuri. Presiunile din interiorul şi din exteriorul casei pot duce la alterarea

armoniei în familie, dar menţinerea acesteia este responsabilitatea părinţilor. S-ar putea ca următoarele sugestii să te ajute:

- Fă ca relaţia ta cu partenerul tău să funcţioneze.
- Profitaţi de toate ocaziile posibile să vă distraţi în familie.
- Profită la maximum de weekenduri şi de vacanţe pentru a petrece timp în familie.

Rezolvă rivalitatea dintre fraţi facându-l pe fiecare copil în parte să se simtă deosebit şi evitând şi orice formă de agresiune fizică

.CAPITOLUL 17

Cum să fii o mamă minunată.... **În lumea**

largă

La vârsta de optsprezece ani, copilul tău este, în mod oficial, adult. Din punct de vedere legal, acesta nu mai este responsabilitatea ta. Dar bineînţeles că, în realitate, încă este tânăr şi neexperimentat. Indiferent ce alege să facă cu viaţa sa, să meargă la facultate sau să se angajeze, se va confrunta cu decizii dificile şi va face greşeli. Trebuie să ştie că eşti mereu aproape pentru a-i oferi sprijin emoţional şi. cel puţin pentru o vreme, probabil că şi sprijin financiar.

Nu va fi mereu uşor să-ţi ajuţi copilul adult în această etapă din viaţa ta. Parţial, din cauză că poate fi foarte greu să te desparţi de el. Ai făcut o treabă minunată şi ţi-ai ajutat copilul să devină un adult independent şi capabil, dar este dificil să scapi de sentimentul că fericirea şi starea sa de bine depind de tine şi că, fără sfatul şi îndrumarea ta constantă, nu va face nimic bine. Poate că asta se va întâmpla, dar copilul tău, ajuns la maturitate,

nu-ţi va fi recunoscător că intervii. în schimb, trebuie să aştepţi să ţi se ceară sfatul şi să-i oferi ajutor cu generozitate dacă lucrurile merg prost.

Poate fi greu să accepţi faptul că acesta a devenit adult, liber să aleagă şi să decidă singur, mai ales dacă ai fost o mamă care a stat tot timpul acasă, a cărei viaţă s-a învârtit în jurul programului copilului tău - l-ai dus cu maşina la prietenii săi, l-ai ajutat cu temele, l-ai aşteptat după o noapte în oraş. După ce pleacă de acasă, chiar dacă merge doar la facultate, casa poate că va pica într-o linişte asurzitoare.

Unele mame se adaptează greu la viaţa de după plecarea copilului de acasă. Te poţi întreba care este rostul tău acum, că nu mai are nevoie de tine zi de zi. Dar te va ajuta foarte mult să recunoşti că eşti şi vei fi mereu mama lui şi că va vrea şi va avea mereu nevoie de dragostea şi de sprijinul tău. indiferent de vârstă. Viaţa poate fi frumoasă, iar relaţia ta cu copilul tău. odată ce acesta ajunge la maturitate, poate fi bună în continuare.

Desigur, ironia este că, după ce te-ai adaptat la noua viaţă, după plecarea copilului de acasă, studiile arată că există o posibilitate mare ca acesta să revină acasă curând. în ziua de azi. în principal din motive financiare, precum creditele pentru studii şi dificultăţile întâmpinate în achiziţia unei locuinţe, aproximativ unul din cinci adulţi din Marea Britanie continuă să locuiască în casa părintească.

Cum să-ţi sprijini copilul ajuns la vârsta maturităţii

Copilul tău are acum în faţă multe decizii importante de luat şi noi experienţe de trăit. Probabil că a plecat la universitate, are de gând să facă pauză un an sau începe prima lui slujbă. Orice alege să facă, va trebui să reziste singur - să-şi îndeplinească propriile sarcini, să-şi administreze propriii bani şi să-şi stabilească propriile relaţii. Dar asta nu înseamnă că rolul tău s-a sfârşit. Atâta vreme cât copilul tău simte că poate veni la tine pentru ajutor şi sprijin, fără să fie judecat, relaţia voastră va fi la fel de strânsă ca întotdeauna.

- încurajează-l să ia în calcul posibilitatea de a pleca de acasă. Fie că e vorba de a merge la universitate, de a face pauză un an pentru a călători prin lume sau de a merge la serviciu şi a împărţi un apartament cu prietenii, acum este momentul în care trebuie să-şi întindă aripile, să-şi ia zborul din cuib şi să-şi găsească independenţa.
- Asigură-te că ştie să se descurce singur, mai ales când vine vorba de gătit. Dacă ştie să prepare câteva mese simple, ieftine, dar hrănitoare, asta îl va ajuta să se menţină sănătos şi să-şi facă prieteni!
- Fii disponibilă atunci când are nevoie de tine. Chiar şi celui mai încrezător tânăr adult i se poate părea descurajator să plece de acasă şi să înceapă o viaţă nouă. Dacă eşti prea ocupată şi nu poţi fi contactată, el s-ar putea simţi nesigur şi neliniştit.
- Oferă-i sfaturi numai când ţi le cere. La această vârstă, copilul tău trebuie să ia propriile decizii şi să facă propriile greşeli. Întotdeauna, dacă îi oferi sfaturi nedorite, va considera că te amesteci şi nu-i va plăcea asta.
- Atunci când îţi cere sfatul, nu te aştepta să-l şi urmeze. Copilul tău caută probabil un alt punct de vedere, care să-l ajute să-şi vadă propriile idei şi gânduri dintr-o altă perspectivă.
- Dacă îţi place să fii implicată în viaţa copilului tău, oferă-i un ajutor concret. Du-l cu maşina înapoi la facultate la începutul semestrului, ajută-l să-şi decoreze noua cameră, prepară-i o prăjitură pe care s-o ia cu el.
- Păstrează o atitudine pozitivă cu privire la alegerile sale în viaţă, chiar dacă tu ai proceda diferit. Ţine minte că, doar fiindcă este copilul tău, nu are nici o obligaţie să-ţi împărtăşească valorile sau convingerile.

Cum să faci faţă sindromului cuibului părăsit

Există unele mame care-şi freacă mâinile de bucurie datorită libertăţii pe care o câştigă atunci când copilul lor pleacă de acasă pentru prima dată şi există alte mame care au un mare sentiment

de pierdere şi de tristeţe. A doua situaţie, „sindromul cuibului părăsit", cum este numit adesea, poate dura zile sau săptămâni.

Poate fi greu de suportat, dar pentru binele tău şi al copilului tău, trebuie să accepţi că, deşi viaţa s-a schimbat, nu s-a terminat. Eşti în continuare mamă, dar de acum înainte trebuie să accepţi un rol secundar. Şi, aşa cum copilul tău trebuie să-şi găsească drumul în noua viaţă şi să devină independent, aşa trebuie să faci şi tu. Mai întâi ocupă-te de chestiunile practice legate de plecarea
copilului tău, şi apoi încearcă să fii cât mai optimistă.

- Planifică-ţi dinainte ceva de făcut. Liniştea iniţială din casă, mai ales atunci când pleacă cel mai mic copil, poate fi asurzitoare, aşa că găseşte ceva de făcut ca să te distragă. Invită musafiri, organizează o ieşire scurtă cu partenerul tău sau cu prietenii, înscrie-te la un curs de seară sau de zi care începe în acelaşi timp cu semestrul de la universitate.
- Nu face plecarea de acasă dificilă pentru copilul tău agăţân- du-te de el sau arătându-i că eşti supărată. Acesta este un pas important în viaţa lui şi are nevoie de încurajarea şi de sprijinul tău.
- Păstrează legătura, dar nu-l copleşi cu apeluri telefonice. Stabiliţi un moment o dată sau de două ori pe săptămână când veţi lua legătura (l-ai putea ajuta cumpărându-i credit pentru telefonul mobil).
- Dacă îţi este greu să nu te emoţionezi la telefon, trimite-i un mesaj scris sau un e-mail.
- Nu profita de ocazie să-i sugerezi copilului tău să renunţe şi să se întoarcă acasă dacă îi este greu să se acomodeze sau dacă pare nefericit. Inevitabil, va avea nevoie de timp să se obişnuiască cu viaţa departe de casă, iar tu trebuie să-i reaminteşti acest lucru.
- Fă faţă separării iniţiale făcând toate lucrurile pe care nu ai avut ocazia să le faci de atât de mult timp - leneveşte în pat dimineaţa până târziu, uită-te la emisiunea preferată la televizor, mănâncă ceea ce-ţi place, redecorează (dar lasă dormitorul

copilului tău, deoarece trebuie să ştie pentru o vreme că are un cămin unde se poate întoarce oricând).

• Aminteşte-ţi că, doar pentru că viaţa este diferită, nu înseamnă că nu poate fi şi bună, apoi fă nişte planuri pozitive pe termen lung. Planifică o călătorie, implică-te într-o cauză care te pasionează, învaţă ceva nou, apucă-te de un hobby sau pune la cale un proiect interesant pentru anul care urmează. Toate astea nu te vor lăsa să umbli indispusă prin casă şi te vor încuraja să-ţi vezi viaţa dintr-o perspectivă nouă.

Când ne-arn întors acasă după ce l-am condus pe James la cămin în primul semestru la universitate, eram înnebunită. Tot izbucneam în plâns şi tot stăteam în dormitorul lui. ca să mă simt mai aproape de el.
ANNE. mama lui James, în vârstă de 19 ani

Ţine uşa întredeschisă

Pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului tău, odată ajuns la maturitate, adult, trebuie să-i uşurezi pe cât posibil zborul din cuib. Chiar dacă încearcă să se obişnuiască în lumea largă, pentru el este la fel de important să ştie că se poate întoarce acasă, dacă trebuie.

Desigur, unor copii le este uşor să se întoarcă în casa părintească cu o mulţime de haine ce trebuie spălate şi să-i ceară mamei să le gătească ceva bun. Altora le poate fi mai greu, probabil fiindu-le ruşine sau jenă să ceară ajutor (dacă pică un examen, aleg o specializare care nu li se potriveşte, îşi pierd slujba) sau se gândesc că părinţii lor sunt prea ocupaţi şi au obligaţiile şi problemele lor.

Pentru majoritatea părinţilor este un lucru acceptabil să le ofere copiilor un adăpost temporar când au nevoie de un plus de dragoste şi de siguranţă. Dar, în zilele noastre, şi problemele financiare îi pot forţa pe mulţi tineri să se întoarcă acasă. în special preţurile tot mai mari ale caselor au făcut ca unul din patru tineri cu vârste între 20 şi 30 de ani să locuiască în continuare cu părinţii. Atunci când se întâmplă acest lucru, este necesar să oferi sprijin şi grijă - asigurându-te însă că nu se abuzează de

bunăvoinţa ta -, iar asta poate semăna cu un număr dificil de echilibristică.

- Când copilul tău pleacă de acasă, asigură-te că ştie întotdeauna unde eşti şi că te poate contacta la nevoie. Dacă are impresia că eşti prea atentă şi grijulie cu el, spune-i că o faci pentru liniştea ta.
- Aminteşte-i că nevoile sale încă sunt principala ta grijă. Chiar şi tinerii adulţi au nevoie să li se amintească faptul că sunt iubiţi necondiţionat.
- Spune-i că nu ar trebui să se simtă jenat sau îngrijorat în legătură cu întoarcerea acasă dacă situaţia o va impune, dar adoptă o atitudine pozitivă şi spune-i că, dacă se va întâmpla asta, eşti sigură că orice pas înapoi va fi doar temporar.
- Explică-i clar că, dacă va trebui să se întoarcă acasă, ştii că nu va profita de tine. Asigură-l, de exemplu, că mereu va fi un pat disponibil pentru el acasă şi că ştii că-şi va plăti cheltuielile dacă va putea.
- în cazul în care copilul tău chiar trebuie să se întoarcă, este important pentru amândoi să păstraţi o relaţie plină de respect şi să evitaţi să se adune ranchiună. Spune-i că ştii că probabil îi este dificil să locuiască din nou acasă, iar apoi sugerează-i să căutaţi împreună modalităţi prin care să uşuraţi situaţia pentru toată lumea. Apoi deschide cu delicateţe acele subiecte dificile: cât crede că va sta, cum poate contribui financiar sau dacă poate prelua unele sarcini etc. Chiar dacă eşti încântată că s-a întors, aminteşte-ţi că încă trebuie să muncească pentru independenţa sa.

REZUMATUL CAPITOLULUI 1

7Copilul tău este, în mod oficial, adult, dar va avea încă nevoie de sprijinul tău emoţional pentru o vreme.

- încurajează-] să-şi întindă aripile şi să-şi ia zborul din cuib, dar pregăteşte-l pentru asta şi asigură-te că ştie că-l vei susţine dacă va avea nevoie.
- Treci peste „sindromul cuibului părăsit" amintindu-ţi că încă eşti mamă, dar acum ai timp pentru tine şi pentru viitorul tău.

ŢINE UŞA ÎNTREDESCHISĂ. DACĂ ARE GREUTĂŢI, TREBUIE SĂ ŞTIE CĂ SE POATE ÎNTOARCE ORICÂND ACASĂ, DAR DACĂ SE ÎNTÂMPLĂ ACEST LUCRU, ASIGURĂ-TE CĂ VEŢI DISCUTA CUM VĂ VA AFECTA ACEST LUCRU PE AMÂNDOI, ATÂT DIN PUNCT DE VEDERE EMOŢIONAL, CÂT ŞI PRACTIC.CAPITOLUL I8

Cum să fii o mamă minunată.... **Când lucrurile**

nu merg bine

Câteodată, vieţile noastre se dovedesc a nu fi aşa cum ne-am aştepta. Oricât de mult ţi-ai fi dorit să ai o familie, s-ar putea să ai parte de încercări grele de-a lungul drumului. De exemplu, multe sarcini se sfârşesc, din primul trimestru, cu un avort. Dar şi mai multe căsnicii se sfârşesc cu un divorţ. însă, cu ajutorul şi sprijinul potrivit, poate fi posibil să-ţi împlineşti visurile şi să ai o viaţă de familie împlinită.

AVORTUL

Aceasta este una dintre cele mai frecvente complicaţii ale sarcinii, în jur de una din cinci sarcini se sfârşeşte prin avort, majoritatea având loc în primele douăsprezece săptămâni. în această perioadă, atunci când ar fi trebuit să ai ciclu menstrual, nu este ceva neobişnuit să observi unele pete. Dar sângerările mai puternice şi durerile asemănătoare crampelor ar putea fi semnele unui avort.

- Contactează-ţi întotdeauna medicul dacă sângerezi. S-ar putea să-ţi spună fie să te odihneşti şi „să aştepţi să vezi ce se întâmplă", fie s-ar putea să-ţi facă trimitere la spital, pentru o ecografie. în cazul în care colul uterin a început să se dilate, este puţin probabil ca sarcina ta să poată continua.
- Deseori, avortul apărut foarte aproape de începutul sarcinii nu necesită nici un tratament, cu toate că, uneori, poate fi necesară o mică operaţie (dilataţie şi chiuretaj) pentru a goli uterul.

Acordă-ţi timp pentru recuperarea fizică şi emoţională. Cu toate că vei crede că soluţia este să rămâi însărcinată din nou, probabil vei fi sfătuită să aştepţi să treacă două sau trei cicluri menstruale

- .Nu-i lăsa pe alţii să-ţi desconsidere sentimentele. Avortul poate fi o traumă, chiar şi atunci când are loc aproape de începutul sarcinii.
- încearcă să nu te laşi cuprinsă de furie. Vei simţi că ai fost dezamăgită de corpul tău, dar majoritatea avorturilor apar din motive ce nu pot fi identificate şi de aceea investigaţiile privind posibilele cauze ale avortului se efectuează, adesea, numai în cazul femeilor care au avut trei sau mai multe avorturi.
- Vorbeşte despre ceea ce simţi cu cineva care ştie prin ce treci. S-ar putea să simţi alinare când îţi vei da seama că nu eşti singură şi că există multe alte femei care au suferit un avort.

Am pierdut prima sarcină la zece săptămâni şi am fost îngrozită că nu voi mai putea avea vreodată un copil. Dar mi s-a spus că şansele mele să duc o sarcină la termen erau la fel de mari ca înainte de avort. În prezent sunt din nou însărcinată - în 18 săptămâni - şi până acum totul este bine.

JENNIFER. în vârstă de 27 de ani

NAŞTEREA UNUI COPIL MORT ŞL MOARTEA NEONATALĂ

Este îngrozitor când un copil moare înainte de sfârşitul sarcinii sau la scurt timp după naştere. De-a lungul sarcinii, sentimentele pe care le ai faţă de copilul tău nenăscut devin tot mai puternice. Este un supliciu să pierzi copilul exact când te aşteptai să-l duci acasă în braţe, chiar dacă ştii dinainte că bebeluşul tău a murit sau că nu va supravieţui naşterii.

Naşterea unui copil mort este rară. Doar aproximativ cinci copii dintr-o mie se nasc morţi. Cauzele principale sunt infecţiile, problemele legate de placentă, afecţiunile mamei, malformaţiicongenitale şi unele complicaţii ale cordonului ombilical.

Modul în care faci faţă naşterii unui copil mort va fi o problemă foarte personală.

- Ţi se va oferi ocazia de a-ţi ţine copilul în braţe pentru a-ţi lua rămas-bun şi de a face fotografii şi a lua chiar o şuviţă de păr, dacă doreşti. Unor părinţi, această perspectivă li se pare insuportabilă, dar altora le poate aduce alinare, încearcă să te gândeşti bine înainte de a lua o astfel de decizie, ca să nu ai regrete mai târziu.
- Roagă un prieten sau un membru al familiei să-i anunţe pe toţi cei care trebuie să afle despre ce s-a întâmplat. Este prea mult pentru tine sau pentru partenerul tău să trebuiască să povestiţi iar şi iar aceleaşi detalii.
- înainte de a fi externată, asigură-te că medicul tău îţi dă pastile să oprească lactaţia. Chiar dacă îţi pierzi copilul în primul trimestru de sarcină, este posibil să ai lactaţie, iar asta nu va face decât să mărească trauma.
- Aşteaptă-te să fii îndurerată mult timp. Te vei simţi extrem de şocată de pierderea suferită, dar şi nefericită. Este posibil să ai nevoie de sprijin multe luni de zile.
- Pregăteşte-te pentru momentele când vei ieşi din casă şi te vei întâlni cu cineva care ştia că eşti însărcinată, dar care nu ştie şi urmarea. Spune-le că ai „avut o fetiţă, dar nu a supravieţuit".
- Dacă oamenii te evită, încearcă să nu le-o iei în nume de rău. Pentru cei care nu au suferit niciodată o asemenea traumă poate fi dificil să ştie ce să spună sau ce să facă. Deseori există teama că amintirea acestei pierderi va readuce durerea, chiar dacă majoritatea părinţilor ai căror copii se nasc morţi susţin că

ar prefera ca pierderea lor să fie mai degrabă acceptată decât ignorată.

• Nu uita că şi partenerul tău suferă, cu toate că s-ar putea să-şi exprime durerea în alt fel. încercaţi să vorbiţi tot timpul şi să vă sprijiniţi unul pe celălalt.

• Nu-ţi fie teamă să accepţi ajutor. Serviciile de asistenţă medicală s-ar putea să-ţi ofere consiliere sau ai putea să apelezi la biserică, la familie sau la prieteni.

Primul meu copil, o feti/ă, s-a născut şi a murit la 28 de săptămâni. Am încremenit de şoc şi groază, dar m-am forţat s-o ţin în braţe şi am făcut o poză împreună cu ea. Acum, zece ani mai târziu, am trei copii minunaţi, dar tot n-am fost în stare să mă uit la acea fotografie.

TESSA, mama lui Etnily, în vârstă de nouă ani, a lui Rory, de şapte ani, şi a lui Oliver, de patru ani

SEPARAREA ŞI DIVORŢUL

în zilele noastre, aproximativ unul din patru copii trece prin experienţa destrămării familiei sale. Atunci când se întâmplă acest lucru, inevitabil, vieţile copiilor sunt date peste cap. Deşi copiii foarte mici deseori acceptă repede noile schimbări din casă, pe măsură ce aceştia cresc şi se dezvoltă, vor exista mereu probleme ce trebuie tratate cu grijă şi sensibilitate, pentru a minimaliza durerea şi suferinţa.

Copiii pot trece prin tot felul de trăiri când părinţii se despart, de la vină şi furie până la respingere şi pierderea încrederii în sine. La început, comportamentul lor se poate înrăutăţi, s-ar putea să fie mai puţin cooperanţi şi le va fi greu să se concentreze la şcoală. Unor copii, în special băieţilor, le poate fi dificil să-şi exprime sentimentele.

Copiii care asistă la conflicte în familie simt că trebuie să aleagă între cei doi părinţi. Să-şi vadă un părinte nefericit este extrem de supărător şi neliniştitor. Iar adolescenţii pot suporta foarte greu despărţirea. într-o perioadă în care se chinuie să-şi

găsească propria identitate, pierderea stabilităţii vieţii de familie nu poate decât să le sporească starea de confuzie.

Odată ce despărţirea este inevitabilă, cel mai adesea, tatăl este cel care părăseşte căminul familiei. Totuşi, este vital pentru fericirea copilului tău ca acesta să-şi continue relaţia cu cel mic. Cercetările subliniază uriaşul impact pe care îl poate avea implicarea tatălui în viaţa copilului său atât asupra stării emoţionale a copilului, cât şi asupra progresului la şcoală. Dacă îţi este greu să discuţi astfel de subiecte cu partenerul tău, medierea poate ajuta la evitarea acţiunii legale, care este costisitoare, poate dura mult şi, în cele din urmă, s-ar putea nici să nu rezolve problemele.

Nimeni nu şi-ar dori pentru copilul său să trebuiască să treacă prin durerea şi distrugerea provocate de despărţire şi divorţ, dar tratând situaţia cu grijă şi sensibilitate poţi minimaliza suferinţa.

- Fă un plan împreună cu partenerul tău. Decideţi cum puteţi continua să vă creşteţi copilul împreună, rămânând deschişi şi flexibili (pe măsură ce copiii cresc, nevoile lor se schimbă). Discutaţi şi despre păstrarea unei legături şi cil restul familiei, deoarece copiii nu ar trebui să piardă legătura cu bunicii, mătuşile, unchii şi verişorii lor.
- Discută cu copiii tăi în tot acest timp. Explică-le ce se întâmplă, de ce se întâmplă (fără a da vina pe vreunul dintre părinţi) şi accentuează faptul că nu este vina lor. Despărţirea poate afecta încrederea în sine a copiilor, aşa că încurajările permanente sunt cele mai importante.
- încurajează-ţi copiii să discute despre sentimentele lor - dar nu-i forţa să facă asta - şi acceptă-le sentimentele *(vezi* „învaţă să asculţi", p. 170).
- încredinţează-i pe copii că poţi face faţă situaţiei. Cei mici se simt în siguranţă numai atunci când îşi dau seama că părinţii lor deţin controlul şi că nu trebuie să-şi facă griji.

- Găseşte şi alte familii care au trecut printr-un divorţ: faptul de a şti că există şi alţi copii într-o situaţie similară îi va ajuta să accepte situaţia.
- Nu-ţi întoarce copiii împotriva fostului partener. Trebuie să fie liberi să-l iubească, fără să simtă că te vor dezamăgi.
- Dacă începi o nouă relaţie, s-ar putea să ai parte de ostilitate din partea copiilor tăi. Este un lucru normal. Au nevoie de timp pentru a se acomoda, aşa că trebuie să faci lucrurile treptat. După ce vor observa că eşti fericită şi că relaţia lor cu tine nu este afectată, vor accepta ideea.

Fostul meu partener îmi poate face viaţa foarte grea, dar de dragul băieţilor mei evit să mă las atrasă într-o ceartă. Câteodată, asta înseamnă să tac şi să înghit, dar merită.
LAUREN. mama lui Josh, în vârstă de cinci ani, şi a lui Simon, în vârstă de nouă ani

REZUMATUL CAPITOLULUI î8

- Avortul, chiar şi în primul trimestru de sarcină, poate fi traumatizant. Acordă-ţi timp pentru recuperare.
- Naşterea unui copil mort şi moartea neonatală sunt experienţe tragice. Vei fi foarte şocată şi îndurerată multă vreme. Asigură-te că ai parte de mult sprijin emoţional.

DESPĂRŢIREA ŞI DIVORŢUL SUNT DIFICILE PENTRU COPII, DAR IMPACTUL POATE FI REDUS DACĂ VEI COLABORA CU PARTENERUL TĂU, ASIGURÂNDU-TE CĂ CEI MICI CONTINUĂ SĂ PĂSTREZE LEGĂTURA CU TATĂL LOR ŞI LINIŞTINDU-ŢI ŞI SPRIJININDU-ŢI COPIII ÎN TOT ACEST TIMP.INDEX

abilităţi 13 acasă
naştere 22-23 întoarcere 188 adolescenţi 152-165
acordarea libertăţii 163-164 alcool 157-158 dietă 153-154 droguri 157-158 încredere 158-160 mişcare 154-155
schimbări de dispoziţie 160-162 sex 155-157 somn 155
ţigări 157-158 aer curat 6o, 80 afecţiune, dovezi de 167-168
agresiune 124-125 ajutor
linii telefonice de asistenţă 15 bunici 66 specializat 158
alăptare 11, 54-57 alcool 25-26 alergii 71, 73 alimentaţia
pentru femei însărcinate 52

pentru copii sănătoşi 70-74. 102-103, 128-132adolescenţi 153—154 alimente solide 70-73 alinturi 77, 168
anxietate de separare 76, 87, 97 aşteptări 16-20
pregătirea pentru meseria de părinte 17 avertisment verbal 150 avort 2i, 23, 32,189-191
B
baby blues 51
bătăi şi certuri 179-180
bătaie 148
bebeluşi
poziţia pentru naştere 42 prima întâlnire 47 fericit 83-92 sănătos 70-82 monitorizare 40 *vezi şi* nou-născuţi bone 95-97
C
cezariană 38, 40, 50, 53 colostru 47, 48, 70 comportament 141—151 cel mai bun 141-142 dificil III

pedepse 146, 148-150 limite 136, 143-144. 169 computere 107
comunicare *vezi* vorbirecontracepţie 156 contracţii 38, 39, 44, 45, 50 copii 127-140
obiceiul de a face mişcare 132-135 dieta 70-74
independenţă 85-86, 88, 91, 101-102, no activităţi plăcute 135-136 valori pozitive 140 copii mici *vezi* preşcolari copilul tău la maturitate 182-186 sindromul cuibului părăsit 185-186 întoarcerea acasă 187-188 sprijin pentru 183-184 corectitudine 133 coşmaruri 109-110 creşă 116

crize de furie 110-112 D

depresie postpartum 60
vezi şi baby blues discuţii în contradictoriu 173, 176-177, 179-180 distracţie
familie 176 ora mesei 74 divorţ, separare şi 193-195
dragoste 166-172
comunicare deschisă 153 laude 169

limbajul corporal 168 limite 169necondiţionată 12, 166-167
droguri 153,157-158 dureri după naştere 50
educaţie 114-126
alegerea unei şcoli 115-116 rezolvarea problemelor 122
teme 120-121 profesori 122-123 energie, rezerve de 43
epiziotomie 38 exemplu, a da un 14
frica de străini 86-87 fumat 23, 58,153, 165
pasiv 80 glicemie 112,131,161 grădiniţă 116-117
gustări sănătoase 52, 103.112. 131-132
I. Î
imunizare 78-80 independenţă 136-138 la maturitate 182 bebeluşi 85 preşcolari 107 injecţie 41, 46 intimitate 163
îngrijire prenatală 21-22 întâlnirea cu copilul 46-47 învăţarepe parcurs II stimulare 89-92
joacă
la bebeluşi 91-92 la copii 127, 105-108 jucării 78, 82, 88, 91,107,137
L
libertate 163-164 liceu 117-118 limbajul corporal 168 limite 136,138, 143-144
adolescent 160,161,164 luarea deciziilor 144
M
mamă minunată n-15 discuţii deschise 12 dragoste necondiţionată 12 exemplu, a da un 14 sănătate 13 talente şi abilităţi 13 timp împreună 12-13 mamă singură 66-68 mâncare nesănătoasă 130
menstruaţie 153-154 meseria de părinte
împărţirea sarcinilor 64-65 mama singură 66-68 pregătire 17-1

9mişcare
adolescenţi J 54-155 jocul şi distracţia 104-105
obişnuirea 132-135 sarcina şi 29-30 moarte
neonatală 191—193 monitorizare 40
N
naştere
exerciţii de respiraţie 41 întâlnirea cu copilul 46-
47 locul 22-23
naşterea unui copil mort 190-192 planul de
39-41 poziţia copilului 42 proceduri de 37-38
travaliul, cum faci faţă 44-46 naşterea unui copil
mort 191-193 neînţelegeri 147-148 nou-născuţi
hrănire 5 5-56 îngrijire 54-55 plâns 59-60 somn
57-58 SMSS 58 numere de urgenţă 62
O

obezitate 129 obligaţie legală 31 ora de masă 102-104p
partener
la naştere 38-39 sentimente ale 18-19 timp pentru 65-66 pedepse 146, 148-150 plâns 51. 59-60 planşeu pelvin 30, 53 preşcolari ni-113
crize de furie 110-112 distracţie 104 joacă 106-108 ora de masă 102-104 prieteni 105, 107, 116, 118-119, 121-124 somn 108-110 privilegii 142, 143,150, 164,167 proaspete mămici 49-62 alimentaţie corespunzătoare 52 emoţii 51 mişcare 52-53 odihnă 53-54 profesori 115,117-120, 122-123 program înainte de culcare 27, 77 provocări 10, 18, 49, 65, 97, 173
R

recompense 12,121,142 reguli 144 relaxare 27, 41, 176 responsabilitate 82, 134,137-138,182 rivalitate 178-179ROR (rujeolă, oreion şi rubeolă) 79
sarcină 21-36
complicaţii 23, 25 formarea unei legături şi 34-35 îngrijire prenatală 21-22 mediul de lucru 31-31 mişcare 27, 29-30 sănătate 23-26 schimbări de dispoziţie 29 somn 26-28 sarcini domestice 64
sănătate 13
în timpul sarcinii 23-25 *vezi şi* alimentaţie
sângerare 50, 53, 189 schimbări de dispoziţie 131 în timpul sarcinii 28-29 la adolescenţi 160-162 serviciu
anxietatea de separare 97 îngrijirea copilului 94-97 întoarcere la 93-100 pregătirea pentru 97-98 siguranţă la 31-32 sex 65
adolescenţi şi 155-157 boli cu transmitere sexuală 155 sexe, diferenţe dintre 85 sindromul cuibului părăsit 185-186 sindromul morţii subite a sugarului (SMSS) 58
sinucidere 162
somn 26-28, 49, 53, 57-58, 75-78, IO8-IJO, 155
spitale 22, 40
sprijin
bebeluşi 86 la maturitate 183-184 şcolari 118-119 stabilirea unei legături 60-61 stereotipii sexuale 85 stimularea copilului 89-92 şcolar 116-126
agresiune 124-125 prieteni 123-124 profesori 122-123
T

talente şi abilităţi 13 tehnici de respiraţie 30
televizor 65, 107 timp
în aer liber 104-105,107 împreună 12-13,
63-66 traumă 190 travaliu 44-46 treburi
gospodăreşti 64, 91
U, V
urinat în pat 50 vacanţe 177
vaccinuri *vezi* imunizare viaţa de familie
63-69, 173-181 distracţia în 176relaţia cu
partenerul 174-176 rivalitatea dintre fraţi 178-
179 vacanţe 178 vitamina K 40
W
weekend 54, 64, 127, 130, 133, 135-136
zahăr 103. 128-131

1 Numărul paginilor se referă la ediţia tipărită a cărţii şi la ediţia digitală în format PDF.